तस्यायुष्यः पुण्यतमोवेदो वेदविदां मतः ।
वक्ष्यते यन्मनुष्याणां लोकयोरुभयोर्हितः ॥ ४१ ॥

महर्षि चरक

અર્થાત્—વેદાન્તના તત્ત્વજ્ઞોએ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ મનુષ્યના આયુષ્યને પરમ પવિત્ર (અત્યંત ઉપયોગી) માનેલું છે. કારણકે આખુંયે આયુષ્ય સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા સાથે ગાળનાર જ સાંસારિક સુખોનો પૂરેપૂરો ભોગવટો કરી પારલૌકિક સુખની અથવા તો મોક્ષની પણ સહેજે પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. આવા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય-વાળા અને મનુષ્યોના બન્ને લોકો માટે હિતકર્તા આયુષ્યનું વર્ણન કરવામાં આવશે.

પ્રકાશક
વૈદ્યભૂષણ કિશોરદાસ ભાગીરથ ગુપ્તા
આયુર્વેદીય રેન્ટલ મિશન
ભાવનગર

મુદ્રક
શાંતિલાલ છોટાલાલ પારેખ
સરસ્વતી છાપખાનું
દાણાપીઠ : ભાવનગર

પૂર્વરુપ અથવા 'પુસ્તક-પ્રવેશ'

આજની વિસમી સદીના યુગમાં વિજ્ઞાનવાદની જેટલી પ્રગતિ થઇ છે; તે તેની છેલ્લી પરાકાષ્ટા જ છે, જો એમ કહેવામાં આવે તો તેને અતિશયોક્તિ ન જ માની શકાય. વૈદિકપદ્ધતિ અથવા આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધમાં પણ એલોપથી (ડોકટરી) નેચરોપથી, હોમિયોપથી, ક્રોમોપથી વગેરે પદ્ધતિઓને આધુનિક વિજ્ઞાનવાદે જન્મ આપેલો જ છે. તેમ છતાં એક પ્રશ્ન તો આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોની ચર્ચાનો ખાસ વિષય છે જ. કારણ કે જેમ ચિકિત્સા-પ્રણાલિકાઓની નવી નવી શોધો થાય છે તેમ તેમ નવા નવા રોગો અને રોગીઓની સંખ્યા તો વધતી જ જાય છે. આનું સચોટ કારણ જાણવા માનવીના પ્રાકૃતિક આહાર સંબંધમાં કેટલીક ઊહાપોહ અને શોધો હજી ચાલુ જ છે. તે પ્રાકૃતિક આહાર કયા પ્રકારનો હોઈ શકે છે? જો કે આ બાબતનો હજી વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા એકમતે નિર્ણય થઇ શક્યો જ નથી. છતા આયુર્વેદશાસ્ત્ર આ સંબધમાં, જે સચોટ જ્ઞાનનો પ્રકાશ પાડે છે, તે આ વૈજ્ઞાનિકોને માટે આવશ્યક માર્ગ-દર્શક નીવડશે; તેમાં સહેજ પણ શંકા હોઇ શકે જ નહીં.

નેચરોપથી (નૈસર્ગોપચાર) ના સિદ્ધાંત પ્રમાણે પ્રાકૃતિક આહાર જુદો જ મનાય છે, તો એલોપથીના મત પ્રમાણે તેનાથી જુદો અને વળી બીજા આહાર નિષ્ણાતોના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તે સાવ જુદો જ કહેવાય છે આવી રીતે માનવજીવનના એક મહાન અગત્યના આહાર જેવા પ્રશ્ન સંબંધમાં ઘણા ઘણા મતભેદો આજના વિજ્ઞાનવાદિઓમાં પ્રવર્તે છે. સાથે સાથે કેન્સર અને ક્ષય જેવા રોગોની ઉત્પત્તિ અને પ્રગતિ પણ એમ બતાવી આપે છે કે આધુનિક યુગમાં જે જીવન જિવાઇ રહ્યું છે, તે પ્રાકૃતિક જીવન તો નથી જ. તેમાં વળી પાયોરિયા જેવા સર્વવ્યાપી બનતા-

જતા રોગો તો આ આહાર સંબંધમાં પ્રગટ રીતે અપ્રાકૃતિકતાની જ મહોર લગાડી આપી છે. આવી આ વિષમ પરિસ્થિતિમાં જન-આરોગ્ય બાબતનો પ્રશ્ન તો દિનપ્રતિદિન વધારે અને વધારે જોખમી જ બનતો જણાય છે. એટલે આ પાયોરિયા જેવા સર્વ સામાન્ય રોગના સાચા કારણની તપાસ કરવાનું કાર્ય આ મિશને ઘણાં વર્ષો પહેલાં હાથ ધરેલું અને તે દિશામાં તનતોડ પ્રયત્નો કરવા માંડ્યા. અને જગન્નિયંતાની અસીમ દયાદૃષ્ટિ વડે તેની પ્રેરણા દ્વારા જે જ્ઞાન હૃદયમાં રેડાયું છે તે આ પુસ્તક અને આની પછીના બીજા ભાગ દ્વારા જન-આરોગ્ય ખાતર "જનતા-જનાર્દન"ની સેવામાં અર્પણ કરવામાં આવે છે.

આવાં પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં મિશનનો હેતુ પુસ્તકોના વેચાણ દ્વારા પૈસાની કમાણી કરવાનો સહેજ પણ નથી. તે તો આ પુસ્તકોમાં લખાયેલ જ્ઞાનનો જનતામાં બહોળામાં બહોળો પ્રચાર કેવી રીતે થઈ શકે તેના માર્ગો શોધી કાઢવાની આતુરતા અને ધગશ ધરાવે છે. એટલે એક સખી ગૃહસ્થની આશરે રૂ-૨૦૦૦ની ગુપ્ત મદદ અને સલાહથી આવાં પુસ્તકોને પડતર કિંમતે વેચવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં માનવમાત્રને ઉપયોગી એવા પ્રાકૃતિક આહારના પ્રશ્નને ખૂબ જ વિવેચનપૂર્વક ચર્ચવામાં આવ્યો છે. પ્રાકૃતિક આહારમાં સૃષ્ટિમાં ઉત્પન્ન થતાં બધાય છએ છ સ્વાદ યુક્તિપૂર્વકની મેળવણી સાથે લેવાવા જોઈએ. આ વિધિપૂર્વકની મેળવણીમાં તેમના પ્રમાણોની કે સંખ્યાની ન્યૂનતા અથવા તો અમુક સ્વાદોના પ્રમાણોની અધિકતાને લઈને જે રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે બાબત ઉપર પણ ખૂબ જ પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે. આટલું જ નહીં પણ હિંદ દેશની પ્રાચીન રૂઢિગત સંસ્કૃતિ સિવાયની બીજી પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિઓમાં જે આહાર લેવાની પ્રથા

છે, તે આ પ્રાકૃતિક છ સ્વાદવાળા આહારના નિયમ પ્રમાણે નહીં હોવાથી ત્યાંના લોકોનાં શરીરનાં આંતરિક Physiological બંધારણમાં સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ મનુષ્યોના બંધારણ કરતાં ઘણા ફેરફારો જણાઈ આવ્યા છે. તે ફેરફારોને લઇને એલોપથી (ડૉક્ટરી) જેવા વૈદકશાસ્ત્રની મૂળ ભૂમિકા "માનવપ્રકૃતિ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર" Physiologyમાં રસરક્તાદિની રચના ખારાશના અસ્તિત્વવાળી અને શરીરે Bacteriaના જંતુઓના અસ્તિત્વ-વાળા શોધાઇ આવ્યાં છે. આ બે જબ્બર ભૂલભરેલી શોધો અને બીજાં કારણો જેમનું ખુલાસાવાર વર્ણન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યુ છે, તેમને લઇને એલોપથી (ડૉક્ટરી)ની ચિકિત્સા-પ્રણાલી રોગોના મૂળમાં ઘા કરવા કરતાં તેમને ઉપર ઉપર જ દબાવી દે છે; એમ સપ્રમાણ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યુ છે.

આ ઉપરોક્ત બધી બાબતોને પુરવાર કરવામાં જો કે મુખ્યત્વે આયુર્વેદશાસ્ત્રમાના જૂનામા જૂના ગ્રંથ ચરકસંહિતામાંના પ્રમાણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે તેમ છતાં આધુનિક વિજ્ઞાનવાદના બળે અને પશ્ચિમના જ દેશોમાં વૈજ્ઞાનના જ શોધકો દ્વારા જેની રચના થએલી છે એવી નેચરોપથીની પદ્ધતિના સિદ્ધાંતો પણ પોતાનો ટેકો આયુર્વેદશાસ્ત્રના જ સંપૂર્ણ પક્ષમાં આપે છે જે નેચરોપથીની પદ્ધતિ તેની મોટી બહેન એલોપથી જેવી ચિકિત્સાપદ્ધતિના તો તદ્દન વિરુદ્ધમા છે અને આ પૂર્વ દેશમા તેમજ અતિ પ્રાચીન કાળમા સર્જાયેલ બખડધજ એવા આયુર્વેદશાસ્ત્રના પક્ષમાં છે, તેની પણ શોધો કેટલી સત્યતાથી ભરપૂર છે? તેનું જ પ્રમાણ આ નવા અને જૂનાની એકવાક્યતા ઉપરથી સહેજે જ સિદ્ધ થઇ જાય છે આ બાબતમાં પણ ખુલાસા-વાર વિવેચન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે.

સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીરની Physiologyથી માંડીને તેમાં

થના રોગોનું મુખ્ય કારણ, તેના માટે જવાબદાર એવા મિથ્યા, અતિ અને હીન આહાર-વિહારના દોષો અને રોગમાત્રને નાબૂદ કરવાની ચિકિત્સાવિધિ આ ચારેચાર બાબતમાં પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા શોધાયેલ નવી અને એલોપથી કરતાં સૂક્ષ્મતામાં ચઢે એવી નેચરોપથીની પદ્ધતિ, જૂનામાં જૂના આયુર્વેદશાસ્ત્ર સાથે કેવી રીતે સંપૂર્ણપણે એકરૂપ થાય છે, તે બાબત પણ વિજ્ઞાનની જ દૃષ્ટિએ ચર્ચવામાં આવી છે. આવા આ સમન્વય-વાળા જ્ઞાન ઉપરાંત આયુર્વેદશાસ્ત્રની પરમ સૂક્ષ્મતા, સત્યતા અને વૈજ્ઞાનિકતાને લીધે આવી નેચરોપથીની સત્ય શોધોમાં પણ, તેના શોધકોની પ્રાકૃતિક આહાર સંબંધી અજ્ઞાનતાને લઈને, જે સહેજ એક ખૂટતી રહેલી શોધ થએલી છે; તેને પણ આયુર્વેદે પોતાની પરમ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી પકડી પાડી છે. તેમજ તેમાંથી શરીરને ઉગારી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ બનાવવા જે આશ્ચર્યકારી રીતની યોજના આવા આ વિજ્ઞાનના જ શોધકોએ ઘડી કાઢેલ છે. તે કયા પ્રકારની છે અને આયુર્વેદના જ પ્રાકૃત આહાર લેવાના રાજમાર્ગ સાથે કેવી રીતે સંકળાયેલી છે, તે વિષયને પણ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ જ ચર્ચવામાં આવ્યો છે.

આવી રીતે આધુનિક યુગના ગૂંચવણ ભરેલા અને આંટી-ઘૂંટીવાળા "પ્રાકૃત આહાર" સંબંધી પ્રશ્નનો પૂર્વ અને પશ્ચિમ બન્નેના સમન્વય સાથે વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ જે નિર્ણય લાવવામાં આવ્યો છે. તે પુસ્તકના વાચકવર્ગની પ્રાકૃતિક આહાર વિશેની માહિતી અને માનવમાત્રની સુખાકારીની દૃષ્ટિએ બહોળામાં બહોળા પ્રચારાર્થે જગદીશ્વરની કૃપાથી, જનતા-જનાર્દનની સેવામાં અર્પણ કરવામાં આવે છે. સાથે સાથે અમારા બંધુ એલોપથીના ડોક્ટરો તેમજ નેચરોપથીના ભક્તો ચરકસંહિતા-આત્રેયસંહિતા, અથવા જગદ્‌ગુરુ દત્તાત્રય જેવાને અવતાર આપ-

નાર મહાન્ સિદ્ધયોગી ઋષિશ્રેષ્ઠ અગ્નિમહોદય દ્વારા રચાયેલ પુસ્તકનાં જ પ્રમાણો દ્વારા ડોકટરીની ભૂલભરેલી શોધોને પકડી, જે ઉઘાડી પાડવામાં આવી છે, તે તરફ એકદમ દુર્લક્ષ નહીં કરતાં તેમના પર પૂરેપૂરો વિચાર ચલાવતા થાય. એટલે જ આ "ચરકસંહિતા"ની બાબતમાં બે મહાન્ સમર્થ વિદ્વાન પાશ્ચાત્ય ડૉકટરોના અભિપ્રાય અત્રે રજૂ કરવામાં આવે છે

What the Aryan medical Science practised two thousand years ago, I am reproducing to you and **that is only a small fragment of the lesson taught by** *Charak.*

Sir Charles Lavolock

Principal, Medical College Calcutta.

The longer I live in India the greater will be my appreciation of the wisdom of the ancients and **the more will learn that the West has still much to learn from the East.**

Sir Charles Pardey Lukis

Surgeon General to the Govt. of (India)

છેલ્લે કરાંચીના જાણીતા રાજયોગી શેઠ શ્રી જમશેદજી નસરવાનજી મહેતા, કરાંચી મ્યુનિસિપાલિટીના પ્રથમ મેયરે આ ઇન્સ્ટીટ્યૂશનની વહારે તેના યોગ્ય સંચાલન અર્થે પ્રથમ મુરબ્બી અને સલાહકાર સહકાર્યકર્તા તરીકે ઊભા રહેવાનું સ્વીકારી આ આરોગ્ય-દાન-સેવા-યજ્ઞમાં જે અમૂલ્ય ફાળો આપ્યો છે, તે બાબત તેમનો સહૃદય આભાર માનવામાં આવે છે અને તેમનાં દીર્ઘાયુષ્ય અને સુખ-સમૃદ્ધિ અખંડ રહે એવી ઈશ્વર પાસે નમ્ર પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે.

લેખક

INTRODUCTION

Rajkot, 28th July 1942

Vaidya Raj Guptaji leaves Rajkot today after performing दंत यज्ञ (Danta–Yagna) in Rajkot for more than a week. I came to know Guptaji in Bhavnagar. He was performing a Similar sacrificial Yagna there. I had previously seen a Swami extracting teeth with his finger with comparative ease. Such a demonstration was therefore not so novel with me. But what I was impressed by in Guptaji's demonstration was his scientific approach of the whole experiment 'Ayurveda' is to me a sacred science. The wonderful way in which Guptaji expounded the Dental surgery and Dental hygiene of the Ayurveda struck me and I invited him to Rajkot there and then. We have lived there fifteen days together and talked over the subject. Guptaji's study of the whole Dental side of our old Vedic literature is vast. Coupled with his vast knowledge of theory is his great practical skill. And together with these two is a third great factor which is rarely to be found in our present day physicians, is unquenchable desire to use his knowledge and

skill for the best service of the indigent masses. His demonstrations are therefore all free.

Guptaji is pining for one thing. And this is that his researches into our ancient science may be made available to the whole medical world. Any one who can help him in this direction will not only be obliging Guptaji but serving the cause of the humanity.

U. N. Dhebar
Secretary,
Kathiawar Rajkiya Praja Parishad

પશ્ચિમના જ ડૉક્ટરોના તેમની પોતાની ડૉક્ટરી પ્રત્યેના અભિપ્રાયો

(૧) ડૉક્ટરોનો ફિઝીઓલોજીના આધાર માટે કોઈ નિશ્ચિત સિદ્ધાંત નહીં હોવાથી આ વિષયમા કોઈ પ્રગતિ થઈ શકી જ નથી. મારા આ શબ્દોથી ડૉક્ટર બંધુઓને દુઃખ તો અવશ્ય લાગશે છતાં મારે નાછૂટકે જણાવવુ જ જોઇએ કે અમારા ડૉક્ટર બંધુઓ રોગોનાં વાસ્તવિક કારણોને બિલકુલ જાણતા જ નથી. જો દરદીઓને 'દવા આપ્યા સિવાય માત્ર કુદરતી નિયમોના આધારે જ રાખવામાં આવે તો તે તેમના માટે વધારે ઉપયોગી થશે. કેમ કે દરદના કારણને જાણ્યા વગર ચિકિત્સા કરવાથી નુકસાનની જ સંભાવના અધિક હોય છે આવી રીતે તો અમે લાખો દરદીઓના જીવનનો અંત જ લાવીએ છીએ.

એમ. મેચેન્ડી
ફ્રેંચ ફિઝીઓલોજીસ્ટ અને પેથાલોજીસ્ટ

(૨) દર વરસે કેટલાક દરદીઓને એકાંત રૂમોમાં બંધ કરી મારી નાખવામાં આવે છે. ગવરન્મેન્ટ કાં તો આ ડોકટરોને દેશવટો આપે અથવા તો તેમની સખત ભૂલોને માટે તેમને શિક્ષા કરે કે ઈસુખ્રિસ્ત એમને સદ્‌બુદ્ધિ આપે જેથી કરીને આ લોકો માનવ-માત્રને દુ:ખમાથી ઉગારવા માટે કોઈ સાગ ઉપાયો શોધી કાઢે. કેમકે આ લોકો આ ધંધાને સમજતા જ નથી જેટલી મૃત્યુ-સંખ્યા આ ધંધાની ખરાબીને લઈને થાય છે તેટલી તો બીજા કોઈ પણ ઘૃણિતમા ઘૃણિત કાર્યથી થઇ શકવાની નથી ડૉ. ફ્રેંક

(૩) જોકે હુ મારા ચાલુ ધધાને મૂકવા નથી ઈચ્છતો અને મારા કેટલાક મિત્રો સારા સારા ડૉકટરો પણ છે છતાં આ ચાલુ ડૉક્ટરીના ઉદ્યોગે મનુષ્યોને લાભ કરવાને બદલે પુષ્કળ નુકસાન જ પહોંચાડેલ છે એ જાતના મારા આત્મવિશ્વાસને હુ નથી રોકી શકતો. જો આ ધંધો બંધ પડે તો જ માનવ-માત્રનું કલ્યાણ થાય

ડૉ. ફ્રાંસસ ટોન્સમેલ, એમ. ડી. બોસ્ટન.

(૪) મને પોતાને આટલા લાબા અનુભવ પછી વિશ્વાસ થતો જાય છે કે જો પૃથ્વીના પટ ઉપર કોઈ ડોકટર, સર્જન, કેમિસ્ટ, કે દવા બનાવવાવાળા ન હોત તો મૃત્યુનું પ્રમાણ આજે જેટલું વધ્યું છે તેટલું ન વધત. ડૉ. જેમ્સત જેનસન એમ. ડી.

(૫) મેડીકલ સાયન્સ, નહીં સમજાય તેવી પ્રેતોની ભાષા છે. માનવશરીર ઉપર આની સારી અસર માટે કોઈ પણ કાળે વિશ્વાસ કરી શકાય જ નહીં. જો તેની કોઇ પણ વાત ઉપર વિશ્વાસ કરી શકાય તો તે એક જ અને તે એ કે જેટલા વધારેમાં વધારે મૃત્યુ આનાથી નિપજાવી શકાય છે તેટલાં તો કોઈ પણ અનાવૃષ્ટિ, દુષ્કાળ કે અતિવૃષ્ટિ વગેરે દૈવી પ્રકોપથી પણ નીપજી શકતાં જ નથી ડૉ. જોન મેસન ગુડ,
એમ. ડી, એફ આર. એસ.

વિષયાનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૬ ઠું

પ્રકરણ ૭ મુ

પ્રકરણ ૮ મુ



જેમની દંતવિદ્યાના બીજારોપણના અંકુરો વડે
લેખક આવા પુસ્તકો લખવા સમર્થ બન્યા છે



લેખક દંતવિદ્યાના ઉપાસક તરીકે સન ૧૯૩૭માં



લેખક આયુર્વેદના ઉપાસક તરીકે સન ૧૯૪૨માં

જન્મ તા. ૧૦-૨-૦૮ મિ. ફા. સુ. ૮ સં. ૧૯૬૪

[ઈંદોર શહેર (માળવા C. I)]

આયુર્વેદ કે નેચરોપથી ?

નેચરોપથીની ઉત્પત્તિ

નેચરોપથીવાળા વૈદક પદ્ધતિની ઉત્પત્તિનો ઇતિહાસ જાણવાથી તે પદ્ધતિની સત્યતા, સૂક્ષ્મતા અને સાર્થકતા વિષે જે સાવશેષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે તેના પરથી દરેક વ્યક્તિને પોતાની આરોગ્યતાની બાબતમાં કાંઈક ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરવાની અને તેમનું મનન કરવાની એક અતિ સુંદર તક સાંપડી શકે છે. આ ઉદ્દેશથી તેના ઇતિહાસ વિષે થોડોક પ્રકાશ પાડવાની અત્યંત જરૂર છે. એટલે તે પ્રથમ જ રજૂ કરવામાં આવે છે.

આ વૈદક પદ્ધતિનો જન્મ પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદવાળા દેશોમાં આધુનિક યુગમાં જ થએલો છે. એટલે તેને એક નવી જ પદ્ધતિ કહી શકાય છે. તેના પહેલાંની તે દેશની વૈદક પદ્ધતિઓમાં ઉત્પન્ન થએલી એલોપથી (આપણી ડોકટરી)ની પદ્ધતિ છે. નેચરોપથી પદ્ધતિના ઉત્પન્ન કરવાવાળા પણ એક વખત આ જૂની એલોપથીના જ ઊંચામાં ઊંચા નિષ્ણાતો (ડોકટરો) ગણાઈ ચૂકયા છે. આવા આ તત્ત્વજ્ઞ, વિચારશીલ, અનુભવી અને દુઃખી માણસો માટે સહાનુભૂતિ (હમદર્દી) ધરાવનારા ડોકટરોને, પોતાના વર્ષોજૂના અનુભવ ઉપરથી, જ્યારે એમ સિદ્ધ થવા લાગ્યું કે આ એલોપથીમાં તો નીચે પ્રમાણેના અનેક દોષો છે અને તે માનવજીવનને માટે લાભ કરનારી હોવાને બદલે ઊલટી નુકસાનકર્તા જ છે. ત્યારે આવા વિચારશીલ ડોકટરોએ નેચરોપથી પદ્ધતિને જન્મ આપેલો છે.

એલોપથી (ડોકટરી)ના દોષો

રોગમાત્ર કુદરતની સૃષ્ટિમાં પ્રાણીઓના સ્વ-પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ

વર્તનઅથવા તો ભૂલોના દોષની શિક્ષારૂપે પ્રાણીઓને ભોગવવા પડતા કુદરતનાં દંડ છે. મનુષ્યની જાણેઅજાણે થએલી ભૂલોના પરિણામને તેના શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવા માટે કુદરતી સાધન તે "રોગ" છે. એટલે કે, કુદરત આવી ભૂલોના પરિણામને રોગરૂપમાં બહાર પાડે છે. "આવી રીતે કુદરતની પ્રેરણાદ્વારા શરીરમાંથી બહાર પડતા વિકારરૂપી કચરાને કોઈ પણ રીતે અટકાવ્યા વગર બહાર પડી જવા દેવો જોઈએ. પરંતુ એલોપથીનાં તત્વેત્તાઓ (ડોક્ટરો) આમ આપોઆપ શરીરમાંથી બહાર નીકળતા કચરાને, મદદરૂપ થવાને બદલે, તેને દવાઓ કે ઇન્જેક્શનો દ્વારા ફરી પાછું શરીરમાંજ દાખલ કરી, રોગને અટકાવી દે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે દર્દીને દેખીતી રીતે પોતાનો રોગ નાબૂદ થએલો જણાય છે. પરંતુ તે રોગરૂપી કચરાને તો શરીરમાંથી નીકળતો અટકાવી એલોપથીના ડોક્ટરોએ, શરીરની અંદરનાં મર્મસ્થાનોમાં દાખલ કરી દીધેલો હોય છે. આવી રીતે શરીરની ગહરાઈમાં, મર્મસ્થાનોની અંદર, દાખલ થએલો કચરો કાળે કરીને વૃદ્ધિ પામે છે અને તે ભયંકર રોગોની ઉત્પત્તિ કરે છે. જે મનુષ્યોને માટે ક્ષય, કેન્સર, અર્ધાંગ વાયુ જેવા અનેક ભયંકર રોગોમાં પરિવર્તિત થઈ છેવટે જીવલેણ નીવડતો હોય છે."*

* "And their presence is a continual hindrance and burden to the organism, the body periodically and systematically cleanses itself by ejecting this ever present mass of acid waste material through the medium of the mucous membranes of the nose and throat and the other parts of the body, in the form of catarrh, coughs and colds; or through the skin, in the form of eruptions, *fevers* etc. (The reader will *now understand the reason for the prevalence of*

આમ આ પદ્ધતિ વડે નીપજેલાં અનેક કુપરિણામોના ખારીકાઈથી ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ, અને અનુભવ કર્યા પછી તેમણે તેને, વખોડી કાઢી છે. અને રોગી મનુષ્યોના રોગોને મટાડવા અને તેમની નીરોગિતાને કાયમ જાળવી રાખવા, આ પદ્ધતિને બદલે, પોતાની બીજી પદ્ધતિ નિર્માણ કરી, તેને આ નેચરોપથીનું નામ આપેલું છે.

નેચરોપથી શબ્દનો અર્થ

આવી આ વૈદક પદ્ધતિને "નેચરોપથી" (નિસર્ગોપચાર)નું નામાભિધાન કેમ અપાયું હશે ? તે પ્રશ્ન વિષે વિચાર કરતાં માલમ પડે છે કે માનવશરીરમાં પ્રાકૃતિક રીતે ચાલતી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓનું, તે લોકોએ નિરીક્ષણ કર્યા પછી, પ્રાકૃતિક ક્રિયાઓની સંપૂર્ણતા

---

these conditions in the overfed world of to day) But if the body's attempts to thus rid itself of its imposed burden are continually thwarted by the suppressive methods of treatment in vouge at the present time, the waste materials in question–which, as has been explained, are always acid in character–are thrown back into the tissues and find lodgement in the inner parts of the body, around the joints and nerve sheaths, with the result that the uric-acid diseases appear, such as rheumatism, gout, arthritis, lumbago, neuritis and sciatica; or else they accumulate in the lungs or other vital organs, such as the heart, liver, kidneys, spinal cord, brain etc,, and thus pave the way for the whole melancholy catalogue of diseases from bronchitis and heart– diseases down to cancer and paralysis" under " How the body works " in Your diet in Health and diseases.— by Harry Benjamin p. 17–18

સહિત શરીરને નીરોગિતાવાળું માની; તેમાં મનુષ્યોની અમુક પ્રકારની ભૂલોના પરિણામે થતા ફેરફારોનું નિરીક્ષણ કરી; તે દ્વારા નીપજતી શરીરની રોગગ્રસ્ત અવસ્થાનો વિચાર કર્યો છે. તે અવસ્થામાં શરીરમાં થએલી ક્ષતિ કે વૃદ્ધિને જોઈ છે. તેમની પૂરતી કે કમીને માટે માર્ગો નિશ્ચિત કર્યા છે. આવી રીતે શરીરને પુનઃ પ્રાકૃતિક રીતે ક્રિયા કરતું બનાવવા તેની ચિકિત્સાવિધિ નિર્માણ કરેલી છે. આમ આ પદ્ધતિના રચનારાઓએ પ્રાકૃત શરીરમાંની સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ, તેમાં ભૂલોને લઈને થતી ક્ષતિ અને તે ક્ષતિની પૂરતી માટેના ઉપાયો, ઉપરાંત કોઈ પણ વખતે ફરી પાછી પ્રાકૃત શરીરમાં ક્ષતિ ઉત્પન્ન નહીં થાય કે પ્રથમથી જ શરીર હંમેશ ખોટ વગરનું જળવાઈ રહે, તે દૃષ્ટિએ વર્તવાની નિત્ય પ્રતિની રહેણીકરણીવાળી શોધોને નેચરોપથીનું નામ આપેલું છે. સારાંશ કે આ પદ્ધતિ બીજી બધી પશ્ચિમની પદ્ધતિઓ કરતાં કુદરતની સાથે દરેક રીતે સંકળાએલી છે; એમ માની તેને કુદરતી વૈદક પદ્ધતિ એટલે નેચરોપથી કહેવામાં આવી છે.

ઉપરોક્ત નેચરોપથીના ઇતિહાસ અને નામાભિધાનવાળા વર્ણન ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય છે કે પશ્ચિમની નેચરોપથીની શોધ પણ વૈજ્ઞાનિક રીતે અને એલોપથીની જેમ જ થએલી છે. બસ આટલું જ નહીં પરંતુ તે જૂની **એલોપથીના જ એક સુધારેલા સ્વરૂપમાંથી અથવા તો તેના જ્ઞાનના અતિ સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણમાંથી જન્મેલી જ એક વૈદક પદ્ધતિ છે.** આ સબળ કારણથી જ આજે દિવસે દિવસ પશ્ચિમના જ દેશોમાં તે એલોપથીનું સ્થાન પ્રાપ્ત કરવામાં પોતાનો પગપેસારો કરતી જાય છે. માત્ર તેની ઝડપી પ્રગતિ થવા દેવામાં જો એક મોટામાં મોટી નડતર ઊભી રહેલી હોય તો તે એ છે કે ત્યાંના ઘણા ભાગના લોકો ખાવાપીવા અને રહેણીકરણીની-બાબતમાં આઃ

નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે માત્ર વર્તી શકતા જ નથી. કેમકે જ્યાં "ખાવા, પીવા અને લહેર કરવામાં જ" જીવનનું ધ્યેય સમાયેલું હોય ત્યાં તે વિષયભોગો સામેનું જ બંધન પરવડી કે પાલવી શકે ખરું ?

ઠીક એવી જ પરિસ્થિતિ આપણા દેશમાંના પૈસાપાત્રો અને સુધરેલા ગણાતા લોકોની પણ છે. તે લોકોએ પણ પશ્ચિમના રીતરિવાજ અને રહેણીકરણીને, પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગજન્ય દોષોને લઈને તેમની સંસ્કૃતિને ઉચ્ચ કોટિની માની, માત્ર સુધારવાદની ભૂમિકા પાછળ વધાવી લઈ તેમને અનુસરવામાં સહેજ પણ પાછી પાની કરી જ નથી. તે લોકો આટલી હદ સુધી આ પશ્ચિમની સભ્યતા પાછળ રંગાઈ ઓતપ્રોત બની ગયા છે કે તેઓ પોતાનું પોતાપણું જ ભૂલી ચૂકયા છે અને "જૂનું તે જ સોનું" આ કહેવતને વિસારી તે પ્રમાણે વર્તનારાઓ પ્રત્યે ઘૃણા અને અસભ્યતાની નજર ધરાવવા માંડ્યા છે.

નેચરોપથી (નિસર્ગોપચાર) પદ્ધતિની રચના જ્યારે એલોપથી (ડૉક્ટરી) પદ્ધતિ કરતાં વધારે સૂક્ષ્મ થએલી છે. ત્યારે તો માનવશરીરની પ્રાકૃતિક સૂક્ષ્મ રચના અને તેમાં ચાલતી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓવાળું જ્ઞાન, કે જેને વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં "Physiology" કહેવામા આવે છે, તત્સંબંધી નેચરોપથીનું જ્ઞાન પણ એલોપથીના જ્ઞાન કરતાં અતિ સૂક્ષ્મ હોવુ જ જોઇએ આ બાબતમાં આ બન્નેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે મનાતી માનવશરીરની પ્રાકૃતિક સૂક્ષ્મ રચના અને તેની ક્રિયા (Physiology)ના નિરીક્ષણવાળો પ્રશ્ન એક અતિ અગત્યનો વિષય છે. કારણકે મનુષ્યની પ્રાકૃત અવસ્થા (નીરોગતાવાળી પરિસ્થિતિ)ને સંપૂર્ણ રીતે જાણી લીધા પછી જ, તેની વિકૃત (રોગગ્રસ્તતા વાળી) પરિસ્થિતિને, સારી પેઠે જાણી અને સહેલાઈથી સમજી શકાય

છે એટલે કે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીરમા થતો કોઈ પણ ફેરફાર એ જ રોગીપણાનુ કારણ અને સંપૂર્ણ નિશાની છે

માનવશરીરની પ્રાકૃત રચના

સપૂર્ણપણે સ્વસ્થ માણસની સૂક્ષ્મ પ્રાકૃત રચના અને તેના કાર્યો વિષે વિચાર કરતાં તેના શરીરમા દાખલ થતા ખોરાકમાંના સારભૂત ભાગમાથી શરીરને કેવી રીતે પોષણ મળી રહ્યુ છે અને તે દ્વારા તેના શરીરનો વિકાસક્રમ કેમ સધાય છે ? આ વિકાસક્રમમા પણ કઈ જાતની ખોટ, ઊણપ કે પરિવર્તનને લઇને એક મનુષ્યના શરીરનો વિકાસ થતો અટકી પડે છે કે, જેને લીધે તે રોગગ્રસ્તતામા સપડાઇ જાય છે ? આ વિષય જેટલો જરૂરી છે, તેટલો જ ગભીર પણ છે આને લીધે તે વિષયની બહુ ઝીણવટ પૂર્વકની તો નહીં જ, પરતુ બહુ જ સરળતાપૂર્વક, સીધા સાદા શબ્દોમાં, સહેલાઇથી સમજી શકાય એવી રીતે, વિવેચનપૂર્વક દરેક પ્રકારના વાચકવર્ગની જાણ માટે અહીં અવશ્ય ચર્ચા કરવામા આવશે કારણકે આ પુસ્તકનો હેતુ તો માત્ર કઈ વૈદક પદ્ધતિ સાચી હોઈ શકે છે, તે બતાવી આપવાનો છે તેથી કરીને તેટલા પૂરતી જ ઉપરોક્ત વિષયની ચર્ચા અમો હાથે ધ વા માગીએ છીએ આ વિષયની ઝીણવટવાળી અતિ છણાવટનો વિષય તો આ વિષયના તત્ત્વજ્ઞો માટે જ જરૂરનો હોઈ શકે છે. તોપણ સ્વસ્થતા કે આરોગ્યતા તો દરેકેદરેક પ્રાણીની પ્રિય તેમ જ અતિ અગત્યની વસ્તુ હોવાથી આ બાબતમા સર્વ સાધારણની જાણ માટે અહીં વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામા આવશે

આહારના શોષણ વિષે પાશ્ચાત્ય મત

મનુષ્યદ્વારા ખાવામાં આવતો ખોરાક પહેલાં તેની હોજરી (stomach)મા જાય છે ત્યાં તે થોડોક વખત રહી ત્યાંથી નાંના

આંતરડાના સર્વ પ્રથમ ભાગ ગ્રહણી (duodenum)માં જાય છે. ખોરાક ઉપર હોજરી અને નાના આંતરડામાં અનેક પ્રકારની રાસાયણિક ક્રિયાઓ થાય છે તેને લીધે તેનું નાના આંતરડામાં છેલ્લે પરિવર્તન થઈ જાય છે. આ રૂપાંતર થએલા ખોરાકના બે ભાગો બને છે. એક ખોરાકનો સારભૂત ભાગ અને બીજો અસારભૂત ભાગ કચરો હોય છે. સારભૂત ભાગનો રસ નાના આંતરડામાં રસ-રક્તમાં શોષણ થઈ જાય છે અને સારરહિત ભાગ, જે મળમૂત્ર કહેવાય છે, તે મોટા આંતરડામાં ચાલ્યો જાય છે અને ત્યાંથી બહાર નીકળી જાય છે. રસ-રક્તમાં શોષાયેલ અન્નરસદ્વારા જીવંત શરીરના સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ભાગો, જેમને શાલાઓ (Cells) પરમાણુ કહેવામાં આવે છે,* તેમને પોષણ મળે છે. અને તેમના દ્વારા શરીરમાં જીવનવ્યાપાર (Metabolism)ની ક્રિયા ચાલતી હોય છે.

નેચરોપથી અને એલોપથીનો મતભેદ.

માનવશરીરમાં થતી જીવનવ્યાપાર (Metabolism)ની ઉપરોક્ત ક્રિયા માટે તો નેચરોપથી અને એલોપથી બન્ને એક મત ધરાવતી હોય છે પરંતુ અન્નનો જે સારભૂત ભાગ રસ-રક્તમાં શોષાય છે. અને જેને લઈને શરીરના સર્વ પ્રથમ આધારભૂત ગણાતા રસ અને રક્ત બન્નેની પુષ્ટિ થતી હોય છે તે વિષયમાં પશ્ચિમની આ બન્ને પદ્ધતિઓ એકબીજાની સાથે મતભેદ ધરાવે છે. અહીંથી જે મતભેદની શરૂઆત થાય છે તે આ બન્ને વૈદક પદ્ધતિઓ વચ્ચે વધતી જ જાય છે અને છેલ્લે

*માનવશરીરમા આ શાલાઓ (cells)નાં કાર્યો અને આકાર પરત્વે પણ વિભાગો છે. એક જ પ્રકારનું કાર્ય કરતી એક જ આકારની શાલાઓના સમૂહને ઘટકાવયવ (tissue) કહેવામાં આવે છે આમ બન્ને શબ્દો મળીને શાલા ઘટકાવયવ (cell-tissue) કહેવાય છે.

પરિણામ એ આવે છે કે આ બન્ને એકબીજાની તદ્દન નિરર્થકતા જ દર્શાવે છે (આના પરથી પણ કલ્પના કરી શકાય છે કે પશ્ચિમની જૂની એલોપથીનું નવુ અને સુધારેલુ સ્વરૂપ જ આ નવી નેચરોપથી પદ્ધતિ છે)

નેચરોપથી પ્રમાણે રસ-રક્તનો પ્રાકૃત સ્વાદ

નેચરોપથીની માન્યતા એવી છે કે માનવશરીરમા ચાલતી જીવનવ્યાપારની ક્રિયામા શાલાઓ (cells) જે રસરક્તમાથી પોતાનું પોષણ મેળવી શરીરના વિકાસક્રમને ચલાવતી હોય છે તેમની તે પોષણ લેવાની ક્રિયા દરમિયાન શાલાઓ પોતાની આગલી શોષણક્રિયાના પરિણામરૂપ તેમા ભેગો થએલો કચરો, જે સ્વાદમાં ખટાશવાળો-acidic-હોય છે, તે ફરી પાછો રસ-રક્તને સોંપી અથવા તેમાં નાખી દેતી હોય છે આ શાલાઓદ્વારા રસ-રક્તમાં નખાયેલ કચરા-ખટાશ (acidity) ને જો દરરોજ માનવીદ્વારા ખોરાકમા લેવાતા ક્ષારો-ખારાશ (alkalinity) ના પૂરતા *પ્રમાણદ્વારા નાશ કરવામા નહીં આવે તો, આ ખટાશ રૂપી કચરો શરીરમાના રસ-રક્તમાં વધતો જશે અને તે કોઈ પણ કાળે રોગના રૂપમા એક દિવસ બહાર નીકળવા માંડશે. મારાશ કે શરીરની નીરોગતા માટે તેમા દરરોજ ઉત્પન્ન થતા ખટાશરૂપી કચરાને, રોજેરોજ ખોરાકમા પૂરતા પ્રમા

---

* 'To make up a balanced diet it is essential to have not more than 20 per cent of the acid-forming foods to 80 per cent. of the alkaline-forming foods It is most important to bear this fact well in mind, otherwise the diet will be unbalanced and lead inevitably towards disease' Your diet—disease.-by Harry Benjamin p 197

ણુમાં ક્ષારો (salts) લઇ, તેનાથી નાશ કરી નાખવો જોઈએ. કારણકે દરરોજ શરીરના જીવનવ્યાપારના અંગે શરીરમાંની શાક્ષાઓએ, પોતાના ખોરાક (પોષણ)ના બદલારૂપે, રસ અને રક્તને જે ખટાશ આપેલી છે; તેનો સંગ્રહ જો ધીમે ધીમે તેમની (રસ-રક્તની) પાસે વધતો જશે, તો તેનાથી શરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ થશે.

આવી રીતે રોજેરોજ ઉત્પન્ન થતી ખટાશની અસરને દરરોજના ખોરાકમાંના પૂરતા પ્રમાણવાળા ક્ષારો (salts) દ્વારા નિ:શેષ રીતે શૂન્યવત્ બનાવવા ઉપરાંત ખટાશ અને ખારાશના શૂન્યવતતાવાળા પરિણામને શરીરની બહાર (eliminate) કાઢી નાખવું;* એ પણ એક એટલી જ અગત્યની બાબત છે. કારણકે શરીરની સંપૂર્ણ નીરોગીતા માટે શરીરમાંના રસ-રક્ત કે કોઇ પણ વસ્તુમાં ખટાશની ખારાશ થકી શૂન્યવત બનેલી અસર પણ નહીં રહેવી જોઈએ. સારાંશ કે નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીરની પ્રાકૃત રચનાવાળા રસ-રક્ત કે કોઈમા પણ ખટાશ કે ખારાશની કાંઈ પણ અસર અથવા તો ગંધ સહેજ પણ રહેતી જ નથી.

એલોપથી પ્રમાણે રસરક્તનો પ્રાકૃત સ્વાદ

નેચરોપથીના સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અથવા તો પ્રાકૃત શરીરમાં નથી

---

* "It will be seen, therefore, that proper elimination is as essential to health as proper food, since acid waste product must arise...so that even when these residual materials–acids–are completely neutralised by the alkaline mineral salts present in the cell, the product of this neutralisation still has to be removed from the system." your diet—disease-by Harry Benjamin p.22

રહી શકતી ખટાશ કે નથી રહી શકતી ખારાશવાળા ઉપરોક્ત સિદ્ધાંતને ધ્યાનમાં રાખી જ્યારે આપણે એલેાપથી (ડોકટરી) ના સિદ્ધાંત વિષે તેની શારીરિક સુક્ષ્મક્રિયા Physiologyમાં એક ડોકિયું નાખી જોઇશું. ત્યારે અજાયબી વચ્ચે જણાશે કે તેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે નીરોગી માણસના શરીરમાંના રસ, રક્ત, પિત્ત, લાળ વગેરે દરેકની રચનામાં અમુક પ્રકારના ક્ષારો (salts) હોય છે; એમ માનવામાં આવે છે આની આ માન્યતા તેા નીરોગી શરીરમાંની બધાં પ્રવાહી તત્વેા વિષેની છે. પરંતુ આ સિવાય બીજી જાણવા જેવા બાબત તેા એ છે કે શરીરની કોઇ પણ વિક્રિયા અથવા તેા વિકૃતિ કે રોગગ્રસ્તતામાં પણ રસરક્તમાં રહેલા ક્ષાર (salt)ની વૃદ્ધિ જ થાય છે. એટલે કે " Reaction of the blood is also alkaline" સારાંશ કે પ્રથમથી જ રસરક્તની પ્રાકૃત રચનામાં ક્ષાર હોય છે જ અને તે તેની વિકૃતિને લઈને વધી જતેા હોય છે.

એટલે કે નીરોગી માણસના રસ-રક્તાદિના સ્વાદને નેચરોપથીએ જ્યાં ખટાશ અને ખારાશ વગરનેા માન્યેા છે ત્યાં એલેાપથી આ બધાયના સ્વાદને ખારાશવાળેા માને છે. ઉપરાંત રોગેાની ઉત્પત્તિમાં તેમના મૂળભૂત કારણ તરીકે નેચરોપથી જ્યાં રસ-રક્તમાં થતી "ખટાશ" બતાવે છે ત્યાં એલેાપથી તેમાં વધતી "ખારાશ"ને જ સુચવી રહી છે. ખટાશ અને ખારાશ એકબીજાથી વિરુદ્ધ ગુણ ધરાવનારી હોય છે, તે ઉપર આપણે જોઈ ગયા છીએ. તેથી કરીને જ નીરોગિતાને માટે નેચરોપથીએ શરીરમાં રોજેરોજ ઉત્પન્ન થતી ખટાશને ખારાશથી નષ્ટપ્રાય બનાવી કાઢી નાખવાની સૂચના આપેલી છે. આ બન્ને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓના વૈજ્ઞાનિક મતાંતરને લઈને નીરોગી અને રોગી શરીરની સાચી પરિસ્થિતિવાળી રચના શું

હોવી જોઈ એ, એ બાબત હજી પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોથી જ કળી શકાઈ નથી!

નીરોગી શરીરમાં જંતુઓની ક્રિયા

ઠીક, ઠીક, આવી જ રીતે નીરોગી અને રોગી મનુષ્ય વિષે આ બન્ને પદ્ધતિઓ વચ્ચે તદ્દન વિરુદ્ધતા દર્શાવનારો એક બીજો પણ પ્રશ્ન છે આ પ્રશ્નની બાબતમા એલોપથીની Physiologyમાં એક સ્વતંત્ર પ્રકરણ "જંતુઓની ફેનિક ક્રિયા" (Bacterial fermentation) વિષે આપવામા આવ્યું છે **તેમાં નીરોગી માણસના શરીરમાં ચોક્કસ પ્રકારના જંતુઓની ક્રિયા પણ ચાલતી હોવાનું સૂચવવામાં આવ્યું છે.** આ ક્રિયા પણ અમુક રીતે શરીરના પોષણકાર્યમાં કે જીવનવિકાસ-ક્રમમાં મદદરૂપ થતી હોય છે. ઉપરાંત જતુઓની બીજી પણ એવી જાત છે કે જેમની ક્રિયા શરીરમાં નુકસાન કરનારી અથવા તો ચોક્કસ જાતના રોગોને ઉત્પન્ન કરનારી હોય છે પરતુ આ પાછલા પ્રકારના જંતુઓનો એક નીરોગી શરીરમાની અમુક ક્રિયા દ્વારા હમેશ નાશ થતો હોય છે તેથી તેનુ આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે.

ઉપરોક્ત આખા યે પ્રકરણના વિરોધમા નેચરોપથીનુ તો સ્પષ્ટ કથન છે કે **જે શરીર અંદરથી સંપૂર્ણપણે સ્વચ્છ અને એકદમ તંદુરસ્ત હોય છે તેમાં કોઈ પણ પ્રકારના જંતુઓ હોઈ શકતા જ નથી.** જે કઇ પણ તેમની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું કારણ તો એ છે કે જે માણસો પોતાની જૂની કુટેવ પ્રમાણે બેદરકારી કે ભૂલોને લઇને શરીરમાં જૂના કચરાનો મેળ કરી રાખે છે. તેની સાફસૂફી કરી નાખવા માટે કુદરતે આ નાના નાના ભંગિયાઓને ત્યાં મોકલાવ્યા છે. તે તેમની સફાઈનું કામ પૂરું થતાં–એટલે રોગરૂપી કચરાનો નાશ થતાં–

ફરી પાછા શરીરમાંથી નીકળી ચાલ્યા જવાના છે.*

×અભ્યાસનોંધ—એ કચરાનો સંગ્રહ જ રોગરૂપે બહાર પડતો હોય છે તે આગળના પાના ૨ ઉપર કહેવાઈ ગયું છે. તેથી જંતુઓની ઉત્પત્તિ પણ રોગી અવસ્થામાં જ થાય છે. એટલે કે શરીરમાં જંતુ ઉત્પન્ન થવા, એ પણ એક રોગવાળી પરિસ્થિતિ છે. નહીં કે એલોપથીની જેમ નીરોગતાવાળી પરિસ્થિતિ.

નેચરોપથી આ સંબંધમાં જે દાખલો રજૂ કરે છે તે એવો છે કે જે છોકરાંઓ ગંદાં રહેતાં હોય છે તેમનાં શરીર ઉપર હંમેશ માખીઓ ઊડીને બેસતી હોય છે તથા તેમનાં કપડાંઓમાં જૂં× વગેરે પણ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે સ્વચ્છતામાં રહેનારા છોકરાંઓ ઉપર માખીઓ પણ બેસતી નથી અને તેમનાં કપડાંમાં જૂં પણ પેદા થતી નથી. મતલબ કે કોઈપણ જંતુને જ્યાં તેના ખોરાક માટે સહેજ પણ સાધન મળી રહે છે ત્યાં તો તે અવશ્ય

---

* It may be stated briefly that no germ or microbe can develop in a body that is absolutely clean and wholesome inside. As a matter of fact, the self-same germs or microbes so much anathematised to-day by the medical profession as the cause of all our ills and ailments, are Nature's tiny scavengers sent to rid the human body of the refuse it has collected through years of wrong habits of living and which it is unable to remove for itself.–Your diet in health and disease–by Harry Benjamin p. 19

× આપણે ત્યાં જૂંની ઉત્પત્તિ 'સ્વેદજ' એટલે પરસેવાની ગંદકીમાંથી થવાની શાસ્ત્ર આજ્ઞા છે અને તે પ્રમાણેની માન્યતા પણ પ્રચલિત છે.

ઉત્પન્ન થવાના જ છે. પરંતુ જ્યાં તેમના જીવનનિર્વાહ માટે કાંઈ પણ સાધન નહીં મળે ત્યાંથી કાં તો તે ચાલ્યા જાય છે અથવા તો નષ્ટ થઈ જાય છે. સારાંશ કે જંતુઓનો ખોરાક ગંદકી છે અને ત્યાં જ તેમને ઉત્પન્ન થવાની અને જીવ-વાની તક હંમેશ મળી શકે છે. અન્યથા તેમના અસ્તિત્વ માટે કોઈ પણ પ્રકારની તક હોઈ શકતી નથી.

આટલી બધી માથાફોડ શા માટે?

કોઈ માણસ કદાચ એમ કહી શકે છે કે પ્રાકૃત (નીરોગી) શરીરની સૂક્ષ્મ રચના અને ક્રિયા સંબંધમાં નેચરોપથી ગમે તેમ માનતી હોય અને એલોપથીની માન્યતાનો પ્રકાર તેના કરતાં બીજો હોય તો તે ભાંજગડમાં અમારે ઊતરવાની જરૂર શી છે? આ બાબતનો અતિ સરળ અને સહેલાઈથી સમજી શકાય એવો જવાબ તો એ છે કે દરેક વૈદક પદ્ધતિની રચનાનો મૂળ આધાર (પાયો) સંપૂર્ણ સ્વસ્થ (નીરોગ) શરીર જ છે. કારણ જ્યાં સુધી સંપૂર્ણ નીરોગી કે પ્રાકૃત શરીરની સૂક્ષ્મ રચના અને તે દ્વારા થતી ક્રિયા બરોબર નહીં સમજી લેવાય ત્યાં સુધી કોઈ પણ રોગને લઈને શરીરમાં શું ખરાબી થઈ છે, તેને કઈ રીતે પારખી શકાય? આવી પરીક્ષા વગર, શું વધઘટ થઈ છે, તે પણ નહીં સમજાય તો પછી તેને વ્યવસ્થિત કરવાની કે રોગને નષ્ટપ્રાય કરવા માટે પગલાં ભરવાની દિશા તો કયાંથી સમજી શકાય? આવી રીતે શરીરની સાચી રચના અને તેની સૂક્ષ્મ ક્રિયા વગરની પ્રાકૃત (નીરોગી) શરીરની ભૂમિકા ઉપર રચા-યેલી જે તે વૈદક પદ્ધતિની, બીજી બધી રોગનિદાન અને તેની ચિકિત્સાવાળી ઈમારત, એક પાયા વગરના મકાનની જેમ, ગમે ત્યારે ભાંગી પડવાનો ભોગ થઈ પડે છે. અને તેને લઈને તે પદ્ધતિના આશ્રય થકી જીવનારી રોગગ્રસ્ત જનતાના નાશને

નોતરી રહ્યો છે. એટલે કે સાચી વૈદક પદ્ધતિ અને ઊંટવૈદાની પદ્ધતિ વચ્ચેની પરીક્ષા જે તે પદ્ધતિનો આશ્રય ગ્રહણ કરતાં પહેલા કરી લેવાની ફરજ દરેક વ્યક્તિની છે. અન્યથા તે પોતાની જાતને જોખમમાં નાખી રહ્યો છે; એમ કહેવામાં સહેજ પણ અતિશયોક્તિ નથી

શું રોગોની ઉત્પત્તિ માટે ખોરાક જવાબદાર છે?

પ્રાકૃત શરીરની રચના અને તેની સૂક્ષ્મ ક્રિયા નબળી ઉપરોક્ત વિષય જેટલી અગત્યતા ધરાવે છે તેટલો જ અગત્યતાવાળો આ પ્રશ્ન પણ છે, કે, શું ખાનપાનાદિના કારણને લઈને જ રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે? (આ સંબંધમાં આપણે ત્યાંના વિચારોને એક કોર મૂકી પાશ્ચાત્યોના આ સંબંધમાં શું જ્ઞાન તે વિચાર કરવાનો છે) આ સંબંધમાં પણ એલોપથી અને નેચરોપથી બન્ને એકબીજાની વિરુદ્ધ મત ધરાવે છે એલોપથીની માન્યતા પ્રમાણે માનવ શરીરને જુદા જુદા ભાગોમાં વહેંચી નાખવામાં આવ્યું છે તેમાંના દરેક ભાગને વ્યૂહ (system), કહેવામાં આવે છે જેમ કે સ્નાયુ વ્યૂહ, રક્તાભિસરણવ્યૂહ, શ્વસનવ્યૂહ, પચન વ્યૂહ નસ વ્યૂહ, ઉત્સર્જકવ્યૂહ સ્વયંશાસિત નસવ્યૂહ, અને જનનવ્યૂહ વગેરે આમ આ કોઈ પણ વ્યૂહમાં ઉત્પન્ન થતા રોગને માટે જે તે વ્યૂહ જ જવાબદાર ગણાય છે × અને તે વ્યૂહની ખરાબીને લીધે પછી શારીરિક બીજા વ્યૂહો પર પણ અસર થઈ આવ્યું છે

× એલોપથી પદ્ધતિની દરેક રોગની જે તે વ્યૂહગત ઉત્પત્તિ થવાની માન્યતાનું પ્રમાણ જ આજના આ "Specialists" સ્પેશ્યાલિસ્ટો છે. દરેક સ્પેશ્યાલિસ્ટને જે તે રોગના કારણને જે તે વ્યૂહમાંથી જ શોધી કાઢવાનું હોય છે આમ આજે નાક, કાન, આંખ, ગળા, દાંત વગેરે દરેક ભાગના સ્પેશ્યાલિસ્ટો વધી પડ્યા છે તેમને રોગનું મૂળ કારણ મૂકી ઉપરછલ્લી ચિકિત્સા જ કરવી પડે છે

શરીરયંત્ર રેાગગ્રસ્ત બની જાય છે.

દાખલા તરીકે આજે ઝડપી પ્રગતિ કરી કૂદકે અને ભૂસકે આગળ વધનારા પાયેારિયાનેા રેાગ એ પચનવ્યૂહ ગત એક રેાગ છે.+ તેની ઉત્પત્તિ પેઢામાં થાય છે. તેના માટે દાંત ઉપર બાઝની ખેરી–Tartar જવાબદાર છે પરંતુ આ ખેરીની મૂળ ઉત્પત્તિ થૂંકમાં રહેલા ક્ષારમાંથી થાય છે. કે જે ક્ષાર સ્વાભાવિક રીતે દરેક માણસના થૂંકમાં રહેતેા હેાય એમ માનવામાં આવે છે. આમ આ પાયેારિયા રેાગની ઉત્પત્તિ માટે તેના પચનવ્યૂહમાં જ સ્વાભાવિક રીતે ઉત્પન્ન થતુ ક્ષારવાળુ થૂક જ જવાબદાર ગણાય છે (આ ક્ષારવાળું થૂક આયુર્વેદ પ્રમાણે સ્વાભાવિક વસ્તુ નથી તે તેા રેાગના કારણથી ઉત્પન્ન થતુ હેાય છે) પરંતુ આ પચનવ્યૂહગત થએલા પાયેારિયાના રેાગની અસર આખા શરીર ઉપર થઇ, તેમા ગમે તે રેાગને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આવી રીતે આ એલેાપથીની પદ્ધતિમા રેાગની ઉત્પત્તિનું મૂળભૂત કારણ ખાનપાનાદિને બિલકુલ ગણવામા આવતું જ નથી એલેાપથીની આવી આ માન્યતાને નેચરેાપથી તદ્દન વખેાડી કાઢતાં પેાતાનુ સાવ જુદું જ અને એલેાપથી કરતાં તદ્દન ઊલટ મંતવ્ય ધરાવે છે.

ખાનપાનાદિ વિષે નેચરેાપથીનું મંતવ્ય

ખાનપાનાદિની બાબતમા નેચરેાપથી એમ સૂચવે છે કે અયેાગ્ય રીતે તૈયાર કરેલ અયેાગ્ય આહાર (मिथ्याहार) અને ખાવાપીવામાં અંકરાતિયાપણું (अति आहार) આ બન્ને જ કાર-

× એક ડેન્ટલ સર્જન, રીઝીશિયન નથી તેમ જ રીઝીશિયન ડેન્ટલ સર્જન નથી. આમ આ રેાગેાના વિભાગ થએલા છે. ખરી રીતે તેા બધા ય રેાગમાત્રનું કારણ આયુર્વેદ અને નેચરેાપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તેા આંતરિક ખરાબી છે જ્યારે એલેાપથીના સિદ્ધાંતમા એ બાબતનેા સમાવેશ નહીં હેાવાથી રેાગેા સ્થાન પરત્વે (local) જ મનાયા છે.

ણોને લઇને પણ શાલાઓ (Cells) માં ખટાંશ (અમ્લતા) ની જ ઉત્પત્તિ થાય છે+ આ અમ્લતા (Acidity) વાળા કચરાની શરીરમાં આમ વૃદ્ધિ થવાથી તેને રોગગ્રસ્ત થવું પડે છે. આનો સીધો સાદો અર્થ તો એ છે કે શરીરની આરોગ્યતા જાળવવા તેના માટે યોગ્ય એવો આહાર અને તે પણ ઉચિત પ્રમાણમાં જ લેવાની દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. જે લોકો આનાથી ઊલટું અયોગ્ય આહારનો તેમ જ યોગ્ય આહારનો પણ જરૂર કરતાં વધારે-અતિ-ઉપયોગ કરતા હોય છે. તેઓ આવી રીતે રોગગ્રસ્તતાને જ નોતરતાં હોય છે. ઉપરાંત શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થવાનું બીજું પણ એક કારણ છે અને તે એ કે શારીરિક શ્રમ અને માનસિક પરિશ્રમ-ચિંતાઓ, દુઃખ વગેરેના બોજા અથવા ભારના અતિરેક થવાથી પણ શરીરમાંની સ્નાયુ અને રક્તની ક્રિયાઓમાં અવરોધો ઉત્પન્ન થવાથી

+ "But these two potential causes of disease pale into in significance before the third and greatest of these underminers of health ot the body-the consumption of food materials far in excess of bodily requirements.

How does the system throw off, or rid itself of, these excess, and in most cases, demineralised food materials not required for its work, but nevertheless *persistently forced upon it by a food ingnorant owner*, in the belief so common to all, that all food is good food, and the more we have of it the better.

These excess food materials are broken down in the cells into acid products similar in kind to the waste residue and debris of ordinary cell metabolism."-Your diet in health and disease.-by Harry Benjamin p. 16-17

રોગગ્રસ્તતાની ઉત્પત્તિ થાય છે× સારાંશ કે નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રોગમાત્રની ઉત્પત્તિ માટે જવાબદાર એવાં જે બે મુખ્ય કારણ આહાર અને વિહારના દોષ છે. તેમને એલોપથીના વિદ્વાનો સ્વીકારતા જ નથી.*

વિટામિન થીઅરી શું છે

એલોપથી જ્યારે આહારદોષને રોગની ઉત્પત્તિમાં કારણ માનતી નથી તો પછી આ વિટામિન (પ્રજીવનકો)વાળો સિદ્ધાંત શું છે? આ એક પ્રશ્ન અવશ્ય કેટલાકોના મનમા ઉદ્ભવી શકે છે. આ વિટામિન-સવાળી શોધને તો નેચરોપથીએ પણ સ્વીકારેલ છે. અને તેથી તે બાબતમાં એલોપથીની સાથે તેનો વિરોધ તો

× "It is not here claimed that all disease in every case is entirely due to the retention in the system of waste products ..There are other factors which play their part, such as enervation and nervous exhaustion (due to excess of all kinds, over work, worry, temperamental and environmental difficulties, etc) mechanical interferences with blood and nerve supply injuries, shocks etc, but it is claimed that without the basis of bodily refuse supplied by the accumulation of acid by-products disease as we know it today would be impossible." Your ..disease-by Harry Benjamin p 18-19

* "Yet, inspite of all this, the medical mind refuses to grasp this fundamental relationship between the food we eat, the materials thus supplied to the cells, and the health or disease of the body" Your diet . disease-by Harry Benjamin p 14

હોઈ શકે જ નહીં + પરંતુ પ્રશ્ન તો એ છે કે જે પ્રજીવનકોની એક શરીરમાં ઊણપ કે ખોટ થાય છે અને જેને લઈને તેને રોગગ્રસ્તતામાં સપડાઈ જવું પડ્યુ છે તે પ્રજીવનકોની તે શરીરમાં ખરી રીતે ખોટ થવાનું પ્રથમ કારણ જ શું છે? તે બાબત જ્યાં સુધી નક્કી નહીં થાય ત્યાં સુધી અમુક પ્રકારના વિટામિન્સ ધરાવનારા પદાર્થો આપવાથી પણ શું લાભ થવાનો છે? કારણકે એક બાજુએથી શરીરમા જે પ્રજીવનકોની ખોટ આવી પડી છે, તે, તે સત્ત્વો ધરાવનારા પદાર્થો કે દવાઓ દ્વારા પૂર્ણ પાડવા માટેના બધા ય પ્રયત્નો અમલમાં મૂકવાની ક્રિયા ચાલુ હોય અને બીજી બાજુએથી તે ખોટને ઉત્પન્ન કરનારા પ્રયત્નો (ખાનપાન) પણ ચાલુ રાખવામાં આવતાં હોય, તો જમા અને

+ આયુર્વેદશાસ્ત્ર પણ આ પ્રજીવનકો (Vitamins)ની બાબતમા ઝેરલુ જ્ઞાન ધરાવે છે. તે કોઈપણ રીતે આધુનિક શોધો કરતા ઊતરતુ તો નથી જ, બલ્કે થઈ જ ચઢિયાતુ છે. આ જ્ઞાન આપણી સસ્કૃતિમા ઉછરેલો ખેડૂત પણ ઘણી જ સરસ રીતે ધરાવતો હોય છે. તે જાણે છે દૂધભર અને સારી રીતે નહીં પાકેલુ અનાજ કાચુ જ ખાવાથી ઘણુ જ તાકાત આપવાવાળુ હોય છે પાકયા પછી તેનો પોંક પણ તાકાત આપનારો જ હોય છે. પણ પહેલા કરતા ઊતરતુ અને સૂકેલા કરતા વધારે ઉત્તમ જે ધાણી થાય છે તે તો સાવ હલકી અને વહેલી પચવાવાળી હોય છે આવી જ રીતે આયુર્વેદશાસ્ત્રમા પણ અગ્નિના વધારે ઓછા તાપના પ્રયોગ વડે પકવેલી એક જ અન્નની રોટલી પાચ પ્રકારની હોય છે અને તે પહેલા કરતા બીજા પ્રકારની ક્રમાનુસાર ઊતરતી તાકાતવાળી-કે હલકી હોય છે આ બાબતમા શાસ્ત્રીય પ્રમાણપૂર્વક વર્ણન નીચે પ્રમાણે આપવામા આવે છે. તદુપરાત વિટામિન્સના પ્રકાર પરત્વેનું જ્ઞાન પણ આયુર્વેદશાસ્ત્રમા છે કારણ વસ્તુઓ પરત્વે ગુણદોષ બતાવતા અમુક વસ્તુ વીર્યવર્ધક તો અમુક વીર્યશોધક, અમુક રક્તવર્ધક, અમુક રક્તશોધક, અમુક અસ્થિસંધાનક તો અમુક બુદ્ધિવર્ધક અને અમુક જ્ઞાનતંતુપોષક વગેરે હોવા વિષેના વર્ણન ઉપરથી તેના ગુણદોષથી બનવા

ખરચનાં બન્ને પાસાં સરખી રીતે ચાલુ જ રહેશે. તેને લઈને શરીરને જોઈતાં પ્રજીવનકો પૂરાં પાડવામાં આવતાં હોવા છતાં પણ તેમની કાંઈ પણ શરીર ઉપર અસર થવાની જ નથી. (આ પરિસ્થિત આજે રોગી જગતમાં સર્વસામાન્ય જેવી થઈ પડેલી હોવાથી દરેકે દરેક વ્યક્તિને તેનો ઓછોવત્તો અનુભવ થયા જ કરે છે) સારાંશ કે જ્યાં સુધી એક નીરોગી માણસના શરીરમાંથી પ્રજીવનકોનો નાશ કેવી રીતે થાય છે તેની ખરી દિશા અથવા કારણ નહીં પરખાય ત્યાં સુધી આ વિટામિન્સવાદ (પ્રજીવનકો)ની શોધવાળા સિદ્ધાંતોથી કાંઈ જ વિશેષ ગરજ સરવાની નથી.

રોગની ચિકિત્સાપદ્ધતિ

પ્રાકૃત શરીરની સૂક્ષ્મ રચના અને તેની ક્રિયા, તે ક્રિયામા થતી

માટે પણ સૂચના આપવામા આવી છે આ છેલ્લી બાબતને હજી પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનિકો સમજી શકયા જ નથી. એટલે જે તે વસ્તુના દોષથી બચવા અને ગુણનો જ લાભ લેવાની સૂચના પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્રમા નથી. દાખલા તરીકે લસણ વિષે જે ગુણોનું વર્ણન આયુર્વેદમા છે તે જ વિટામિન્સ-વાળી શોધ પણ સૂચવે છે પરંતુ લસણના ઉપયોગ કરનારે તાપમા હરવુફરવુ નહી, અગ્નિની પાસે બેસવુ નહી આટલુ જ નહી પણ જે માણસ પિત્તપ્રકૃતિવાળો હોય તેને તેના ઉપયોગ વખતે પિત્તશામક લિંબુ વગેરેનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો જોઈએ સારાશ કે આ વિટામિન્સવાદની શોધ આયુર્વેદશાસ્ત્ર માટે સહેજ પણ નવી નથી.

कुकूल कर्पर भ्राष्ट कन्दङ्गार विपच्चितान् ।

एकयोनीँर्घृन्वियाद पुपानुत्तरोत्तरम् ॥ (वाग्भट)

એટલે કે છાણાના કટકાના તાપ ઉપર, તપાવેલી માટીની તાવડી ઉપર, લોઢી ઉપર, અગ્નિથી તપાવેલી ભઠ્ઠી (તંદૂર)મા અને કોલસાના અંગાર ઉપર શેકેલી આમ પાચ પ્રકારની રોટલી પહેલીથી બીજી અને બીજીથી ત્રીજી ઉત્તરોત્તર હલકી થાય છે.

વધઘટ, વધઘટને લઈને થતા શારીરિક અને માનસિક રેાગેા, તેમનુ કારણ ખાનપાન (आहार) અને રહેણીકરણી (विहार)નેા દેાષ વગેરે બધી બાબતેામાં, ઉપરેાક્ત વર્ણન ઉપરથી, સહેજે સમજી શકાય છે કે નેચરેાપથી અને એલેાપથી બન્ને પશ્ચિમની જ વિજ્ઞાનિક પદ્ધતિ હેાવા છતાં એકમીજાથી તદ્દન વિરુદ્ધ છે. એટલે હવે બન્નેની ચિકિત્સાપદ્ધતિ વિષે પણ ખાસ વિચાર કરવાની જરૂર તેા છે જ. કારણ આ બાબતનું જ્ઞાન જ આ જમાનાની વધતી જતી રેાગી દુનિયાની સખ્યા માટે અતિ અગત્યની એક બાબત હેાઈ શકે છે

એલેાપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિ

એલેાપથીએ રેાગેાની ઉત્પત્તિને જેમ જુદા જુદા વ્યૂહગત માનેલી છે તે જ પ્રમાણે જે તે રેાગની ચિકિત્સાનેા ક્રમ પણ નક્કી કરેલેા છે. આમાં જુદા જુદા રેાગેા માટે શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં જુદા જુદા પ્રકારનાં ઈન્જેક્શનેા આપવાની, જુદાં જુદાં પ્રાણિઓના જે તે સત્ત્વેાને દાખલ કરવાની અને બીજી દવાઓની માત્રાઓ આપવાની જે પદ્ધતિઓ દાખલ કરેલી છે. તે બધી પદ્ધતિઓ માત્ર જે તે રેાગને દબાવી દેવાનુ કે તાત્કાલિક મટાડી દેવાનુ કામ કરતી હેાય છે આવી રીતે શરીરની બહાર નીકળતા રેાગને દબાવી શરીરની અંદર ઊંડાણવાળા ભાગમાં કે મર્મસ્થાનેામા દાખલ કરી દેવાથી તે રેાગ કાળે કરીને ભયકરરૂપ ધારણ કરી અસાધ્ય અને જીવલેણ નીવડતેા હેાય છે આ બાબત ઉપર પ્રથમ જ કહેવાઈ ગયુ છે તેમ છતાં અહીં તેા આ પદ્ધતિની ચિકિત્સાવિધિમાં શુ શુ થાય છે તે બાબતને એક સચેાટ દાખલા ઉપરથી રજૂ કરી બતાવવામાં આવશે.

દાખલા તરીકે એક સાગના ઝાડમાથી મેાટું બીમ કે પાટ તૈયાર કરવાનુ હેાય ત્યારે તેના ગ્રહેા અવારનવાર તેની આજુ-

બાજુની દિશાઓમાંથી ફૂટી નીકળતી તે ઝાડની ડાળોને કાપી નાખતા હોય છે. તેને લઈને તે ઝાડની બધી જ શક્તિ પહેલા ઝાડના મૂળ થડમાં જ રહી વપરાતી હોય છે. જેથી તે ક્રિયા તે થડને સીધું, જાડું અને લાંબું બનાવી દેવામાં મદદરૂપ થાય છે. બરાબર એ જ પદ્ધતિ આજે એલોપથીની ચિકિત્સા વિષેમાં પણ કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તે બધા ય રોગોના મૂળ, કે જે ખાનપાનાદિની ખરાબીને લઈને પેટમાં રહેતાં હોય છે, તેમને વ્યવસ્થિત રીતે કાઢી નાંખ્યા વગર, માત્ર વ્યૂહગત ચિકિત્સા દ્વારા, તેમને ક્ષણિક લાભ આપી દબાવી દેવામાં મદદરૂપ થાય છે. આવી રીતે દરદીને પણ તાત્કાલિક લાભ દેખીતી રીતે મળી જવાથી રોગ નાબૂદ થઈ ગયો છે, એમ લાગવા માંડે છે. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તો પેટની ખરાબી-રોગરૂપી ઝાડની ડાળને જ કાપી નાખવામાં આવી છે અને તેનું અસલ થડ કે મૂળ ત્યાં ને ત્યાં જ કાયમ છે. તે કાળે કરીને, ઝાડની શક્તિની જેમ, બીજા કોઈ રોગરૂપી ડાળના સ્વરૂપમાં પ્રગટ થાય છે. ત્યારે ફરી તેને દબાવી ક્ષણિક લાભ દેખાડી દેવામાં આવે છે. આમ કરતાં કરતાં છેલ્લે તે રોગરૂપી થડ, સાગના એક મોટા ઝીમ કે પાટની જેમ, વિશાળ અને ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. એટલે કે પછી તો તો એક અસાધ્ય અને જીવલેણ રોગનું જ સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે.

નેચરોપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિ

આ જાતની આ એલોપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિનો વર્ષો સુધી અનુભવ કર્યા પછી જ તેના નિષ્ણાતોને જ્યારે તે ઉપરોક્ત પ્રમાણે દુષ્પરિણામ નિપજાવનારી જણાઈ ત્યારે તે લોકોએ, પોતાની શોધમાં એલોપથી કરતાં આગળ વધી, આ નેચરોપથી-પદ્ધતિને જન્મ આપેલો છે. અને પોતાની ચિકિત્સાનો ક્રમ, નીચે પ્રમાણેના મુખ્ય બે મુદ્દાને અનુલક્ષી, નિશ્ચિત કરેલો છેઃ—

(૧) પ્રથમ ક્રમમાં માત્ર આહાર વિષે રોગપરત્વે જુદી જુદી સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. તેમાં અલ્પ ભોજન અને લાંઘણ–વિધિનો જ ખાસ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ ક્રમને "Dietetic" કહેવામાં આવેલ છે. જ્યારે રોગોની મૂળભૂત ઉત્પત્તિમાં જ આહારદોષજનિત ખરાબીઓને સ્થાન આપવામાં આવ્યું હોય ત્યારે તો રોગોના નિવારણાર્થે પણ તે વિષયમાં ખાસ સૂચનાઓ આપવી જ જોઈએ અને તે વિષયનું વિગતવાર વર્ણન આ ખાનપાનાદિવાળા ક્રમમાં આપવામાં આવ્યું છે.

(૨) બીજા ક્રમમાં શરીરશુદ્ધિને માટે કેટલાક પ્રકારની સામાન્ય ક્રિયાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં ખાસ કરીને (enema) નો ઉપયોગ જ્યાં સુધી આંતરડાં વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરતા નહીં થાય ત્યાં સુધી કરવાનો હોય છે. સાથે સાથે સુકા અને ભીના સ્નાન (મર્દન) કરવા× વિષે પણ સૂચવવામાં આવ્યું છે જેને લઈને ખાસ કરીને ચામડી અને બાહ્ય અંગોની ક્રિયાને વ્યવસ્થિત બનાવવાનું હોય છે. ઉપરાંત કેટલીક જાતની કસરતો અને ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરવાની પણ સૂચના આપવામાં આવી છે કે જેના પરિણામે ફેફસાં વગેરે બીજા અવયવોની પણ શુદ્ધિ થતી હોય છે.

આવી રીતે શારીરિક સંપૂર્ણ શુદ્ધિને માટે બહારથી અને અંદરથી કરવાના કેટલાક પ્રયોગો વડે શુદ્ધિ કરી તેમજ અલ્પ ખોરાક અને લાંઘણોદ્વારા શારીરિક સૂક્ષ્મ રચનાની ક્રિયાને વ્યવસ્થિતપણે કાર્યક્ષમ બનાવી, રોગી અવસ્થામાંથી આરોગ્યતા મેળવવા માટે, આ નેચરોપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં ઘણી ઘણી

× સુકા–ભીના મર્દન દ્વારા વૃદ્ધિ પામતી ગરમી વગેરે અને ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા લેવાતા સવિશેષ પવનના મિશ્રણથી જે "સ્ફરોની" ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું ખુલાસા વર્ણન આગળ ઉપર કરવામાં આવશે.

સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. જે એલોપથી (ડૉક્ટરી)ની ચિકિત્સાપદ્ધતિ કરતાં સાવ જુદા જ પ્રકારની છે. આટલું જ નહીં પણ નેચરોપથી કોઈ પણ રોગની ઉત્પત્તિ પેટની ખરાબી વગર માનતી જ નથી જ્યારે એલોપથી દરેક રોગની ઉત્પત્તિના કારણને જે તે વ્યૂહગત એટલે કે સ્થાનિક (local) જ માનતી હોય છે.

આવી રીતે એલોપથી અને નેચરોપથી બન્ને વૈદક પદ્ધતિનો આધાર આધુનિક વિજ્ઞાનવાદ અને જન્મસ્થાન પણ પશ્ચિમનો વિજ્ઞાનવાદી દેશ હોવા છતા તે બન્ને પરસ્પરમા જે દરેકે દરેક બાબતમા વિરુદ્ધતા ધરાવી રહી છે તેનું કારણ શું હોઇ શકે છે? શું એલોપથીની વૈજ્ઞાનિક શોધો અસત્ય હશે? કે જે નેચરોપથીની વૈજ્ઞાનિક શોધો સાથે મેળ જ ખાતી નથી. અથવા તો નેચરોપથીવાળા વિદ્વાનોની વૈજ્ઞાનિક શોધો ખોટી હશે? કે જેથી કરીને તે એલોપથીની જબ્બર શોધો સાથે પણ વિરુદ્ધતા ધરાવે છે. આવી આ બાબત તો દરેકે દરેક સમજુ માણસને માટે ઘણી જ ગભીર વિચારણા માગી રહી છે પરતુ આવી આ વિજ્ઞાનિક અસમજસતા, ઉલઝન કે વિરોધાભાસનો વૈજ્ઞાનિક નિર્ણય લાવવાની શક્તિ આજે બીજી કઈ વૈજ્ઞાનિક વૈદક પદ્ધતિમા હોઈ શકે છે? જ્યારે દુનિયાભરની બધી વૈદક પદ્ધતિઓમા વિજ્ઞાનવાદના બહુમતીવાળા સ્વરે વખણાતી આ એલોપથીની જ પદ્ધતિ સહુથી અગ્રસ્થાન ધરાવતી હોઈ, મોખરે બિરાજી રહી છે.

હા! છે, એક જ પદ્ધતિ અને તે પણ પ્રાચીનમા પ્રાચીન અનુભવનો બળ ધરાવતી માત્ર એક જ પદ્ધતિ, વિજ્ઞાનવાદના સર્વોચ્ચતમ શિખરે બિરાજેલી માત્ર એક જ પદ્ધતિ, જડ વિજ્ઞાનના જ નહીં પરતુ ચૈતન્ય વિજ્ઞાન (આત્મજ્ઞાન) ના બળને ધરાવનારી માત્ર એક જ પદ્ધતિ, સાચી અને શાશ્વત માત્ર એક જ પદ્ધતિ અને

તે છે આ આર્યાવર્તની વૈદિક કાલીન પદ્ધતિ–"આયુર્વેદ." જે આજે પણ તેની વૃદ્ધ અને જર્જરીભૂત અવસ્થામાં દુનિયાની સઘળી વૈદક પદ્ધતિઓનું પુનઃપ્રાનુસ્થાન દિપાવવાની શક્તિ ધરાવી રહી છે. તે આવા કેટલાક પરસ્પરના વાદ-વિવાદ અને વિરોધાભાસના નિર્ણય લાવવાની શક્તિ ધરાવે છે. તેનું વિજ્ઞાન પણ પરમ સૂક્ષ્મતાવાળું છે.

આવી રીતે આયુર્વેદનું જે સત્ય, સંપૂર્ણ, સર્વ શ્રેષ્ઠ અને શાસ્વત વિજ્ઞાન છે. તેને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવાદના બળે સર્જાયેલી એલોપથી પદ્ધતિના આ પ્રકરણમાં વર્ણવવામાં આવેલા સાચા અને ભૂળભૂત દરેક દરેક સિદ્ધાંત સાથે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ આવતા પ્રકરણમાં સરખાવી બતાવવામાં આવશે. સાથે સાથે એલોપથીના વિદ્વાનોની શોધોમાં આવી આભ-જમીન જેટલી તફાવતવાળી ભૂલો થવાનું કારણ શું હશે? તે વિષયમાં પણ સચોટ અને સારગર્ભિત નિર્ણય આપવામાં આવશે. અને આવી આ ભૂલભરેલી શોધોને માટે તે દેશ અને દેશવાસીઓની પરિસ્થિતિ કેટલી હદ સુધી જવાબદાર છે? તે પણ સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવશે. ઉપરાંત બીજી બાબતો ઉપર પણ જ્ઞાનવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આવતા પ્રકરણમાં પ્રકાશ પાડવામાં આવશે. જે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનના જ રંગે રંગાયેલા અને આયુર્વેદને અવૈજ્ઞાનિક કે ઓછા વિજ્ઞાનવાળું અથવા તો અપૂર્ણ શાસ્ત્ર માનનારાઓ માટે સૂર્યના પ્રકાશ જેવો આંખોને ઉઘાડનારો પ્રકાશ હશે.



પ્રકરણુ ૨

આયુર્વેદ અને નેચરોપથી

પાછલા પ્રકરણમાં આપણે એલોપથી અને નેચરોપથી બન્નેના સિદ્ધાંતોનો તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ અભ્યાસ કર્યો છે. આ પ્રકરણમાં આયુર્વેદ અને નેચરોપથીનો પણ તે જ પ્રમાણે અભ્યાસ કરીશું એટલું જ નહીં પરંતુ આયુર્વેદ કેવી રીતે આ બન્નેના વિરોધક મતમતાંતરોનો નિર્ણય આપી શકે છે અને થોડીક નેચરોપથીનું પણ ભૂલોને પકડી પાડી શકે છે? એટલે કે નેચરોપથીનું જ્ઞાન જ્યારે એલોપથી કરતાં પણ પરમ સૂક્ષ્મ, સત્ય અને ચઢિયાતું છે ત્યારે આયુર્વેદનું જ્ઞાન આ નેચરોપથી કરતાં પણ પરમ સૂક્ષ્મ, સત્ય, સંપૂર્ણ અને શાસ્વત છે એમ બન્નેને સરખાવતાં સિદ્ધ કરી બતાવવામા આવશે. ઉપરાંત આયુર્વેદમા બીજી કઈ કઈ પશ્ચિમની નવી વૈદક પદ્ધતિઓના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ થએલો છે. એ પણ સપ્રમાણ આવતાં પ્રકરણોમાં પુરવાર કરી બતાવવામાં આવશે આવી રીતે આયુર્વેદની મહાનતા અને વ્યાપકતા વિષે ટુંકાણમાં પણ અતિ સરળપણે અને વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવશે.

આયુર્વેદ પ્રમાણે પ્રાકૃત શરીરની સૂક્ષ્મ રચના

જીવંત પ્રાકૃત શરીરમાંની સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ રચના તરીકે આજે એલોપથી અને નેચરોપથા બન્ને વૈદક પદ્ધતિએ શાલાઓ (cells)ની શોધ કરેલી છે. તેને આ પદ્ધતિના જ્ઞાતા અતિ સૂક્ષ્મ શોધ માને છે. પરંતુ આયુર્વેદે તો અતિ પ્રાચીન કાળમાં આ શાલાઓ (cells)ની રચના અને તેમનાં કાર્યો સંબંધમાં આ પશ્ચિમની બન્ને પદ્ધતિઓ કરતાં પણ આગળ વધી તેમના કરતાં પણ વધારે અને આ શાલાઓની સૂક્ષ્મતા વિષેનું વર્ણન

આપેલું છેઃ જેને શરીરના પરમાણુવાળા માપના નામથી અથવા તો જે તે ધાતુઓમાં રહેલા અગ્નિઓના નામથી ઓળખી શકાય છે.× આ વિષયમાં આટલું જ કહી તેની વિગતવાર ચર્ચા ભવિષ્ય માટે મુલતવી રાખીએ છીએ.

આયુર્વેદના મત પ્રમાણે રસ-રક્તના પ્રાકૃત સ્વાદો

આયુર્વેદ પ્રમાણે પ્રાકૃત શરીરની સૂક્ષ્મ રચના અને તેનાં કાર્યો વિષે વિચાર કરતાં રસ-રક્તના પ્રાકૃત સ્વાદોના સંબંધમાં તેના સિદ્ધાંતો નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો સાથે સંપૂર્ણપણે મળતા આવે છે. કારણ આયુર્વેદ પણ નેચરોપથીની જેમ જ આ

× આધુનિક વિજ્ઞાનવાદવાળા યંત્રિક સાધનો વડે થએલી શોધો ઘણી જ સૂક્ષ્મ છે. એવા સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રોની ઉત્પત્તિને લઇને દિવસના કેળવાયલાઓની માન્યતા થઇ પડેલી છે પરંતુ આયુર્વેદમાં વર્ણવામાં આવેલું સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ પ્રમાણસૂચક માપ તે જમાનાની પરમસૂક્ષ્મ દ્દષ્ટિના પ્રમાણ તરીકે નીચે આપવામાં આવે છે. આના પરથી કલ્પી શકાશે કે પૂર્વાચાર્યો જડવાદવાળા યાન્ત્રિક સાધનોની સહેજ પણ પરવા કર્યા વગર માત્ર આત્મવાદવાળી દિવ્યદ્દષ્ટિથી ગરૂમમાં સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ ઘણી જ સહેલાઇથી કરી શકતા હતા. આયુર્વેદોક્ત ચરક સંહિતામાં અપાયેલ નાનામાં નાનો માપ પરમાણુ છે તે પરમાણુ કોને કહેવાય છે તેનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે.

त्रसरेणुर्बुधै प्रोक्तस्त्रिंशता परमाणुभि । त्रसरेणुस्तु पर्यायनाम्ना, वंशी निगद्यते ॥ जालान्तरगतै सूर्यकरैर्वंशी विलोक्यते ।

અર્થાત્-જાળિયામાંથી પડતા સૂર્યના કિરણોમાં જે ઝીણી ઝીણી કણીઓ તરતી દેખાય છે તેને ત્રસરેણુ અથવા તો વંશી કહે છે આમાંની એક વંશીનો છઠ્ઠો ભાગ તે પરમાણુ કહેવાય છે આના પરથી કલ્પી શકાય છે કે વંશીને જ્યારે અજવાળામાં બરોબર જોઇ શકાતુ નથી તો પછી તેના ત્રીશમા ભાગને તે લોકોએ કયા સાધન વડે જોયું હશે? તે સાધન એક માત્ર આત્મદ્દષ્ટિ જ હોઇ શકે છે.

બન્નેના સ્વાદોને ખટાશ અને ખારાશ બન્નેની લેશમાત્ર પણ અસર વગરના જ માને છે. અને તેમના પ્રાકૃત સ્વરૂપોના વર્ણનમાં તેમના સ્વાદો વિષે "સ્વાદુ" મિઠાશવાળા હોવાની આજ્ઞા આપે છે. એટલે કે સપૂર્ણ સ્વસ્થ માણસના શરીરમાંના રસરક્ત બન્નેના સ્વાદો મિઠાશવાળા જ હોય છે નહી કે એલોપથીની જેમ ખારાશવાળા હોય છે. આ બાબતમાં શાસ્ત્રીય પ્રમાણોનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે અહીંથી આયુર્વેદની પાશ્ચાત્ય નેચરોપથી સાથે એક વાક્યતાની જે શરૂઆત થાય છે તે છેલ્લે સુધી મળી આવવાની છે.

"सम्यक् पक्वस्य भुक्तस्य सारो निगदितो रसः ।
सतुद्रव सितः शीतः स्वादुः स्निग्धश्चलो+[1] भवेत् ॥"
(रस प्राकृत स्वरूप)

"मन्दवह्निविदग्धस्तु कट्वम्लो भवेद्रसः ।
स कुर्याद्बहुलान् रोगान् विषकृत्यं करोत्यपि ॥"
(रस का विदग्ध या विकृत स्वरूप)

"रक्तं सर्वशरीरस्थं जीवस्याधारमुत्तमम् × ।
स्निग्धं गुरु चल+[2] स्वादु विदग्धं पित्तवद्भवेत् ॥"
(रक्त प्राकृत और विदग्ध स्वरूप)

+ १, २, ૩ જૂનામા જૂના આયુર્વેદશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રસ અને રક્ત ધાતુને શરીરમા ફરતી બતાવવામા આવી છે. જ્યારે એલોપથીના સન્ ૧૯૦૦ પહેલાના વિદ્વાનોને આ બાબતમા સહેજ પણ ખબર જ નહોતી સન્ ૧૯૦૦ મા ડૉ. હાર્વિ એલોપથીના એક મહાન્ શોધકે આ શોધ પહેલવહેલી કરેલી કે શરીરમા રસ રક્ત ફરતા હોય છે. આ શોધો આજ સુધીના ૨૫૦ વર્ષના ગાળા દરમ્યાન કેટલી વધી શકી છે તે બાબત આ પુસ્તક ઉપરથી તો સહેજે સમજાશે જ પરતુ આ રક્તની જ બાબતમા જે એક પ્રાચીન વર્ણન છે તે કેટલુ સચોટ અને સુક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છે તે સાથેની ફૂટનોટના વર્ણન ઉપરથી સમજી શકાય છે.

× આયુર્વેદે રક્તને જીવાત્મા અથવા શરીરનુ આશ્રયસ્થાન કહેલું

આમાં ભાવમિશ્રે સારી રીતે પરિપાક થએલા ખોરાકના સાર ભાગને રસ કહેલ છે આ રસ જ યકૃતમાં ગયા પછી રક્તમાં બદલાઈ જાય છે. આ બન્નેના પ્રાકૃત સ્વાદો મીઠાશવાળા અને વિદગ્ધ થએલા સ્વાદો ખટાશવાળા હોય છે. આ બન્ને શરીરમાં ફરતા હોય છે.+૩

આવી જાતના આયુર્વેદોક્ત રસ-રક્તનાં શુદ્ધ સ્વરૂપોના વર્ણન ઉપરથી તેમના સ્વાદો મીઠાશભર્યા અને ખટાશ કે ખારાશ વગરના હોય છે, એ આમાં બતાવી આપવામાં આવ્યું છે. પરંતુ સાથોસાથ તેમની અશુદ્ધ, વિકૃત, વિકારયુક્ત, કે રોગગ્રસ્ત અવસ્થામાં તેમના સ્વાદોમાં જે પરિવર્તન થઈ મિઠાશના બદલે ખટાશની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું વર્ણન પણ ઉપરોક્ત શ્લોકમાં

છે. તે જીવાત્મા કે જીવને જોવા માટેના યાન્ત્રિક સાધનો તો આજના વૈજ્ઞાનિકોની પાસે નથી જ. તેના વગર તેને પૂર્વાચાર્યોએ કયા સૂક્ષ્મ-દર્શક સાધન વડે જોયુ હશે ? આનો જવાબ તો એ જ કે તેઓ આત્મ-દ્રષ્ટા હતા તેમને દિવ્ય ચક્ષુઓ હતા તે દ્વારા તેમણે આ નિરીક્ષણ કરેલુ છે. દાખલા તરીકે જ્યારે એક ઢેઢગરોળીની પૂછડીને કાપવામા આવે તો તે ઢેઢગરોળી તો ભાગી જાય છે પરંતુ તેની પૂછ ઘણા વખત સુધી હાલતી રહે છે અને પછી તેનું હાલવું બંધ પડે છે. અહીં પ્રશ્ન એ છે કે ઢેઢગરોળી જીવત હોય છે તેની પૂછમા પણ કપાયા પછી અમુક વખત સુધી ચેતન હોય છે તેનું કારણ કોઇ વિજ્ઞાનવેત્તા બતાવી શકે છે ખરા ? તેનું કારણ એક જ છે જે આયુર્વેદના આચાર્યોએ સૂચવેલ છે કે રક્તમા જીવ હોય છે. પૂછડીના રક્તમા રહેલો જીવ જ્યા સુધી બહાર નિકળી જતો નથી ત્યાં સુધી તે હાલતી હોય છે તેમાનો જીવ વહેલો નિકળતો નથી તેનું કારણ એ છે કે તેના શરીરમાંનું રક્ત બહુ જ જાડું હોય છે કેમકે તેના શરીરમાં ઠંડી ગરમી પુષ્કળ હોય છે. આ આયુ-ર્વેદના જ્ઞાતાઓની શોધને વિજ્ઞાનવાદીઓ પહોચી શકશે ખરા ?

તેમની "विदग्धता" વાળી પરિસ્થિતિ* સૂચવતાં કરી બતાવવામાં આવ્યું છે.

પ્રાકૃત (નીરોગી)માંથી વિકૃત (રોગી) અવસ્થા

નેચરોપથીએ જેમ નીરોગી શરીરને ખટાશ અને ખારાશની લેશ માત્ર પણ અસર વગરનું માન્યું છે. તે જ પ્રમાણે આયુર્વેદે પણ ખટાશ અને ખારાશની અસર વગરના મીઠાશવાળા જ સ્વાદયુક્ત રસ-રક્તવાળા શરીરને જ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીર બતાવ્યું છે. ઉપરાંત નેચરોપથીએ જેમ રસ-રક્તમાં સંગ્રહિત થઇ રહેતા ખટાશવાળા કચરાને કોઇ પણ માનવશરીરમાં રોગની

---

*ખાધેલ ખોરાક ખાધા પછી ૧ થી ૫ કલાકમા સંપૂર્ણપણે પચી પોતાના પ્રાકૃતિક રૂપાંતરને જ્યારે પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને ખોરાકનું "विपाक कर्म" કહેવામાં આવે છે. એટલે કે વિપાક કર્મમા થએલા રૂપાતર પછી તેનું બીજુ કોઈ પણ રૂપાતર થતુ જ નથી. પરંતુ જ્યારે તે ખોરાક પચવામા ભારે હોવાથી અથવા તો જઠરાગ્નિની મંદતાને લઇને ઉપરોક્ત સમયમા સંપૂર્ણપણે પાચન થઇ શકતો નથી. તેથી તે પાકવામા જરૂર કરતા વધારે વખત લે છે ત્યારે તેનુ વિકૃતિવાળુ રૂપાતર થાય છે અને તે તેની "विदग्धता" કહેવાય છે.

દાખલા તરીકે સઘડીમાંના અગ્નિના પૂરતા પ્રમાણવાળા તાપ ઉપર મૂકેલ મગની દાળ વહેલી તકે પાકી પાણીની સાથે એકરસ બની જાય છે. ત્યારે તે જ દાળને માત્ર સૂર્યના તાપની ઓછી ગરમીથી પકવતાં વધારે વખત લાગે છે અને તેને પાકી પાણીની સાથે એકરસ બનતા સુધીમા તેમાં ખટાશની પણ ઉત્પત્તિ થાય છે આ પાછલી પરિસ્થિતિમાં વધુ વખતના કારણે તેમા જે ખાટા સ્વાદની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે તેની વિદગ્ધતાનું જ પરિણામ કહેવાય છે. આવી જ રીતે જઠરાગ્નિની મંદતાને લઈને ખાધેલ ખોરાકને સંપૂર્ણપણે એકરસ બનતા વધારે વખત લાગે છે અને તેને લઈને તેમાથી નીકળતો તેનો સારભૂત ભાગ તે "રસધાતુ" ખટાશ અને તિખાશવાળી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉત્પત્તિનું કારણ બતાવ્યું છે. તે જ પ્રમાણે આયુર્વેદ પણ રોગમાત્રની ઉત્પત્તિનું કારણ અને તે પણ સર્વ પ્રથમ કારણ, સહુથી પહેલાં ઉત્પન્ન થતી (રસ) ધાતુમાં, તેની વિદગ્ધતા કે વિકૃતિને લઈને, ઉત્પન્ન થતી ખટાશ (acidity)ને જ સ્પષ્ટ રીતે ઉપરોક્ત શ્લોકમાં સૂચવી રહ્યું છે અહીં એક પ્રશ્ન થઈ શકે છે કે નાનાથી માંડીને જીવલેણ ભયંકર મોટા રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ જે રસધાતુમાં ઉત્પન્ન થતી ખટાશ છે. તે ખટાશ એકલી રસ ધાતુમાં જ ઉત્પન્ન થાય છે કે રક્ત-ધાતુમાં પણ સાથોસાથ ઉત્પન્ન થતી હોય છે? આ બાબતમાં આયુર્વેદના પરમ સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણવાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખાધેલ ખોરાકમાંથી સર્વ પ્રથમના પાંચ દિવસોમાં એકલી રસ ધાતુની જ પરિપક્વ રીતે ઉત્પત્તિ થાય છે. અને તે રસમાંથી બીજા પાંચ દિવસ પછી પરિપક્વ રક્ત-ધાતુની ઉત્પત્તિ થાય છે ×એટલે કે શરીરમાં રોગમાત્રને ઉત્પન્ન કરના-

---

× એલોપથી અને નેચરોપથી બન્નેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખાધેલ ખોરાકનો સારભાગ (અન્નરસ) રસ રક્ત બન્નેમાં એકીસાથે શોષાય છે અથવા તો આ બાબતમાં હજી નિશ્ચિતપણે નિર્ણય થયો જ નથી. તે બાબતમાં એલોપથીની Physiology માનું વર્ણન અહીં આપવામાં આવે છે "આ ઉપરથી જણાશે કે ચરબીના શોષણમાં લસિકા જ (રસ જ) અગ્ર અને અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. હાલમાં કેટલાક વૈજ્ઞાનિકોની માન્યતા છે કે થોડા પ્રમાણમાં ચરબીનું શોષણ લોહી મારફત પણ થાય છે"—(Physiology Published by-The Bombay Nurses, Midwives & Health Visitor's Council. P. 127) પરંતુ આ બાબતમાં આયુર્વેદનો સિદ્ધાંત તો ઘણી જ સૂક્ષ્મતા ધરાવે છે. તેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે શરીરમાંની રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને વીર્ય આ સાતે સાત ધાતુઓ તેમના ક્રમ પ્રમાણે ખાધેલ ખોરાકના સારભૂત ભાગ આહાર-રસમાંથી દર પાંચ દિવસના અંતરે સંપૂર્ણ પરિપક્વતાએ પહોંચે છે એટલે કે ખાધેલ ખોરાકમાંથી પાંચમે દિવસે રસ.

વાળું જે ખટાશરૂપ કારણ હોય છે તે તો માત્ર ચોથી પહેલાં રસધાતુમાં જ ઉત્પન્ન થતી ખટાશ છે પરંતુ તેની રસધાતુમા ઉત્પત્તિ થતા જ તરત જ તે આખા શરીરમા "**व्याप्नोति सहसा देहमापादतलमस्तकम्**" એટલે કે તરત જ નખથી શિખા પર્યંતમા વ્યાપી જાય છે—ના સિદ્ધાંતાનુસાર બધે જ વ્યાપક બની જાય છે. સારાંશ કે **આ રસ ધાતુની વિદગ્ધતાવાળી ખટાશ જ નેચરોપથીની શોધોમાં રક્તમાં પણ મળી શકતી** હોય છે. ખરી રીતે તો રક્તધાતુમા તેની પોતાની વિદગ્ધતાને લઇને ઉત્પન્ન થતી ખટાશ તો આ રસ ધાતુવાળી ખટાશના ઉત્પન્ન થયા પછી ઘણી જ મોડેથી થાય છે (આ રસ અને રક્ત બન્નેની ખટાશ દરમિયાન તો કફની વિદગ્ધતાને લઇને તેમાં ખારાશની ઉત્પત્તિ થાય છે જે વિષયનુ વર્ણન આગળ ઉપર કરવામા આવશે) અને તે રોગમાત્રને તો નહીં પરંતુ અમુક અમુક ખાસ રોગોને જ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. જ્યારે **આ રસધાતુમાં ઉત્પન્ન થતી ખટાશ જ રોગમાત્રની ઉત્પત્તિનું મૂળભૂત કારણ હોય છે.**

અહીં જાણવા જેવી ખાસ વાત તો એ છે કે નેચરોપથી ખટાશની જે ઉત્પત્તિને શારીરિક જીવનવ્યાપાર (Metabolism)માં

ધાતુની પરિપક્વતા થાય છે તો ૩૫ મે દિવસે વીર્યવાળી સાતમી ધાતુની પરિપક્વતા થાય છે પરંતુ ખોરાક ખાવાનુ અને તે પહેલાના ખોરાકમાથી પરિપક્વ ધાતુઓની ઉત્પત્તિ થવાનુ ક્રમ દરરોજ ચાલુ જ હોય છે તેને લઇને પાશ્ચાત્ય શોધકોની માન્યતા રસ રક્તમા એકી સાથે ખોરાકનુ શોષણ થવાની હોય તો તે બનવા જેવુ છે તો પણ આ સપ્ત ધાતુઓની ઉત્પત્તિનો કાળ અને ક્રમ આયુર્વેદે પોતાના સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નિરીક્ષણના પરિણામે કેટલી સચોટ રીતે શોધેલો છે ? તેને સપ્રમાણ સિદ્ધ કરી બતાવવા માટેના પ્રયત્નો "શાલા" સંબંધી પુસ્તકમા હાથ ધરવામા આવશે.

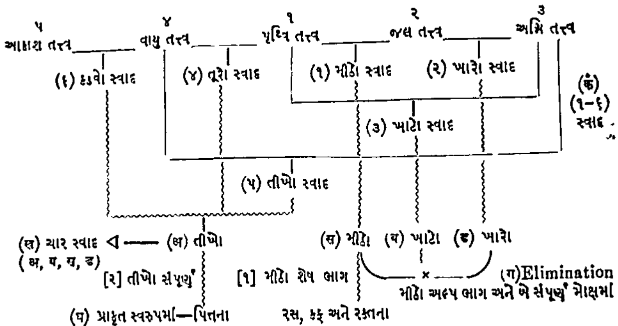
થતી શાલાઓ (Cells) ની ક્રિયાનું પરિણામ ગણે છે તે ખરી રીતે તેમ નથી કારણ સંપૂર્ણ નીરોગી શરીરમાં આ ખટાશની ઉત્પત્તિ જ થતી નથી તેમ છતાં નેચરોપથીની આ વૈજ્ઞાનિક શોધ ખોટી પણ નથી તો પછી તેનુ વાસ્તવિક કારણ શુ છે? તે બાબત આગળ ઉપર ખુલાસા સાથે ચર્ચવામા આવશે જ્યાં આ બન્ને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિની વિરોધાભાસ દર્શક દરેકે દરેક વૈજ્ઞાનિક શોધને, આયુર્વેદ શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતમા રહેલા વૈજ્ઞાનિક રહસ્યના ઉકેલ પરથી તેમની સત્યતા વિષેમા નિર્ણય આપવામાં આવશે

ખોરાકમાં લેવાતી ખટાશ અને ખારાશનું શું?

અહીં કેટલાકને વળી એ પ્રશ્ન ઉદ્ભવી શકશે કે આપણે ખોરાકમાં જે હમેશ ખટાશ અને ખારાશ લઇએ છીએ, તેનુ શરીરમાં શુ થતુ હશે? શુ આયુર્વેદ પણ નેચરોપથીની જેમ જ ખોરાકમાં લેવાતી ખટાશ અને ખારાશ બન્ને એક નીરોગી શરીરમાંથી, બહાર નીકળી જવી જોઇએ, એમ જ સૂચવતું હશે? આ પ્રશ્નોના જવાબ માટે આયુર્વેદના રહસ્યમય અને ગૂઢાર્થવાળા સિદ્ધાંતો કયા પ્રમાણના છે? તે બાબતને સાથેના ચિત્ર ઉપરથી પ્રમાણોના વિવેચનવાર ખુલાસા સાથે સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવશે તદુપરાંત એ પણ સિદ્ધ કરી બતાવવામા આવશે કે એક માત્ર આયુર્વેદની જ એક પદ્ધતિ એવી છે કે જે સંપૂર્ણપણે કુદરતની સાથે અતિ ઘનીષ્ટ રીતે સંકળાએલી છે એટલે કે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાન (નેચરોપથી) ના વિષયમાં જો કોઇ પણ પદ્ધતિ પહેલે નબરે ઊભી રહી શકતી હોય, તો, તે આયુર્વેદની જ એક માત્ર પદ્ધતિ હોઇ શકે છે પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદવાળી નેચરોપથીની પદ્ધતિ તો તેની પાછળ બીજા નંબરે જ આવી શકે છે

સાથેના ચિત્રમાં પહેલાં સાંધી ઉપર ૧ થી ૫ સુધીમાં

૭ સ્વાદો દ્વારા પ્રાકૃત શરીરમાંનાં પંચતત્ત્વોના પોષણકર્મ સૂચક નકશો



प्रमाणः—

[क] तेषांषण्णांरसानां सोमगुणातिरेकान्मधुरोरसः पृथिव्यग्निभूयिष्ठत्वादम्लः, सलिलाग्निभूयिष्ठत्वाल्लवणाः, वाय्वग्निभूयिष्ठत्वात्कटुकाः, वाय्वाकाशातिरेकात्तिक्तः, पवनपृथिव्यतिरेकात्कषायः एवमेषांरसानांषट्त्वमुपपन्नम् ॥

(ख) विपाके-कटुतिक्तकषायाणां विपाकः प्रायशः कटुः ।
अम्लोऽम्लं पच्यते, स्वादुर्मधुरं लवणस्तथा ॥

(ग) मोक्ष-मधुरोलवणाम्लौ च स्निग्धभावास्त्रयो रसः ।
वातमूत्रपुरीषाणां प्रायोमोक्षे सुखा मताः ॥

(घ) शेषे-आगमे हि द्विविध एव पाको मधुरकटुकश्च ।
तयोर्मधुराख्यो गुरुः कटुकाख्यो लघुरिति ॥

(क, ख, ग) चरक सूत्रात अध्याय २६ (घ) सुश्रुत

અર્થાત:—(क) તે ૭ સ્વાદોમાં ગળ્યો સ્વાદ પૃથ્વી અને જલ-તત્ત્વના વિશેષ સંયોગથી ઉત્પન્ન થાય છે, ખાટો સ્વાદ પૃથ્વી અને અગ્નિતત્ત્વના વિશેષ સંમેલનથી ઉત્પન્ન થાય છે, ખારો સ્વાદ જલ અને અગ્નિતત્ત્વના વિશેષ મિશ્રણથી બને છે, તીખો સ્વાદ વાયુ અને અગ્નિતત્ત્વના વિશેષ સંયોગ વડે ઉદ્‌ભવે છે, તૂરો સ્વાદ વાયુ અને પૃથ્વી તત્ત્વના વિશેષ સમિશ્રણનો પરિણામ છે અને કડવો સ્વાદ વાયુ અને આકાશતત્ત્વના સયોજિત થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. આવી રીતે પંચ મહાભૂતોમાંથી ૭ સ્વાદની ઉત્પત્તિ થાય છે.

(ख) કડવા, તીખા અને તુરાનો વિપાક પ્રાયઃ તીખો હોય છે, ખાટાનો ખાટો, ગળ્યાનો ગળ્યો અને તે જ પ્રમાણે ખારાનો ખારો હોય છે.

(ग) ગળ્યા, ખારા અને ખાટા ત્રણે સ્વાદો ચિકાશને ઉત્પન્ન કરનાર હોઈ વાયુ, પેશાબ અને ઝાડાને પ્રાયઃ સુખથી બહાર કાઢનારા છે.

(घ) શાસ્ત્રોમાં વિપાક બે જ પ્રકારના વર્ણવેલા છે. એક ગળ્યો અને બીજો તીખો. તેમાં ગળ્યો ભારે અને તીખો હલકો કહેવાય છે.

પંચ તત્વોનાં નામો આપવામાં આવ્યા છે. જે અખિલ વિશ્વની સંપૂર્ણ રચનામાં વ્યાપી રહ્યાં છે. માનવદેહ પણ આ પંચ મહાભૂતોમાંથી જ ઘડાયેલો છે અથવા તો આ શરીરની રચનામાં પંચતત્વો રહેલા છે એટલે જ શરીરને પંચ ભૌતિક કહેવામાં આવે છે. આવી જાતના આ પંચતત્વવાળા શરીરના વિકાસક્રમ માટે આ પંચતત્વોની જે જરૂર હોય છે તેને પૂરી કરવાની યોજના માટે તેમનામાંથી જ ઉત્પન્ન થતા છ પ્રકારના સ્વાદો (મીઠો, ખારો, ખાટો, તુરો તીખો, અને કડવો)ની ગોઠવણ પણ શાસ્ત્રકારોએ કરેલી છે આ (૧) થી (૬) સુધીના છ સ્વાદો જ ઉપરનાં પાંચ તત્વોનાં પ્રતિનિધિરૂપ છે. કારણ તેમની દરેકની ઉત્પત્તિ દરેક બે તત્વોના સયોગથી જ થાય છે જેમકે બબે તત્વોના સયોગોને ચિત્રમા આડી લીટીથી દોરવા બતાવવામા આવ્યા છે આ છ સ્વાદોની ભૌતિક પચતત્વોમાથી થતી શાસ્ત્રીય ઉત્પત્તિ પણ આજના વિજ્ઞાન સાથે કેવી રીતે સુસગત કે સબધમેસતી થાય છે, તે બાબત નીચેના વર્ણન ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય છે.

અહીં દાખલા તરીકે ફક્ત બે સ્વાદ મીઠાશ અને ખટાશના શાસ્ત્રીય વર્ણનને પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક શોધો સાથે સુસગત કરી બતાવવામા આવશે મીઠાશની ઉત્પત્તિ (ચિત્રની રચના પ્રમાણે) પૃથ્વી અને જલતત્વના સયોગથી થાય છે, એમ શાસ્ત્રકારો સૂચવે છે વૈજ્ઞાનિકો મીઠાશને કાર્બોદક (Carbohydrate) કહે છે તેની રચના વિષે સૂચવતાં તેમાં કોલસો (Carbon), ઉજ્જવાયુ (Hydrogen)ના બે ભાગ અને પ્રાણવાયુ (Oxigen)નો એક ભાગ હોય છે આમ આ ત્રણેના મિશ્રણમાથી બહાર પડતી વસ્તુને વિજ્ઞાનિકો મીઠાશ કહે છે જ્યારે કોલસો એ ઘનપદાર્થ હોવાથી પાર્થિવ ગુણ ધરાવે છે અને તેને

લઈને તેને પૃથ્વીતત્ત્વ કહી શકાય છે. ઉપરાંત ઉજ્જવાયુના બે ભાગ અને પ્રાણવાયુનો એક ભાગ (H_2+O)ના સંયોગથી પાણીની જ ઉત્પત્તિ થાય છે. એટલે કે પૃથ્વીતત્ત્વ અને જલતત્ત્વના સંયોગથી મીઠા—મધુરા સ્વાદની ઉત્પત્તિ થવાની જે શાસ્ત્રીય માન્યતા છે; તે સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક જ છે. માત્ર તેની શાબ્દિક રચના અતિ સરળ હોવા છતાં ગૂઢાર્થ ધરાવનારી છે.

તે જ પ્રમાણે ખટાશની શાસ્ત્રીય ઉત્પતિ પૃથ્વી અને અગ્નિતત્ત્વના સંયોગ વડે થતી ચિત્રમાં બતાવવામાં આવી છે જ્યારે વૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ પ્રમાણે ખટાશ (acidity)ની રચનામાં કોઈ પણ ધાતુ વગરનો ખનિજ પદાર્થ—જેમકે ગંધક, ફટકડી વગેરે—અને ઉજ્જવાયુ તથા પ્રાણ વાયુનો સંયોગ હોય છે. આમાં પ્રાણવાયુ (oxigen)નું પ્રમાણ બહુજ ઓછું હોવાથી તેના અને ઉજ્જવાયુ (Hydrogen)ના સંયોગથી પાણી થતું નથી. પરંતુ ઉજ્જ બળનારો વાયુ છે અને તેને બળવામાં મદદ કરનારો પ્રાણવાયુ હોય છે તેથી તે બંનેના સંયોગથી ભડકો થાય છે. આ ભડકો એટલે જ અગ્નિતત્ત્વ અને પહેલો ધાતુ વગરનો ખનિજ પદાર્થ એટલે પૃથ્વીતત્ત્વ. આમ આ અગ્નિ અને પૃથ્વી બંને તત્ત્વોના સંયોગથી ખટાશની ઉત્પત્તિ થવાની જે શાસ્ત્રીય માન્યતા છે, તે પણ સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક જ સિદ્ધ થાય છે.

ઉપરોક્ત મીઠાશ અને ખટાશની ઉત્પત્તિ અથવા તો રચના વિષેના શાસ્ત્રીય અને વૈજ્ઞાનિક તુલનાત્મક વર્ણનો પરથી સહેજે સમજી શકાય છે કે આયુર્વેદ જે છ સ્વાદોની ઉત્પત્તિને પંચતત્ત્વોના એક બીજામાં સંયોજિત થવાનું પરિણામ માન્યું છે; (આ છ સ્વાદોની ઉત્પત્તિ વિષે ચરકસંહિતામાંથી આપેલા શાસ્ત્રીય પ્રમાણ માટે ચિત્રની પાછળ [૬] વાળું વર્ણન જુઓ.) તે

કાંઈ અવૈજ્ઞાનિક તો નથી જ. આમ આ છ એ છ સ્વાદવાળા ખોરાક-દ્વારા એક નીરોગી શરીરને પોષણ આપી તેના વિકાસક્રમને અતિ સરળતાપૂર્વક સાધી શકાય છે. એટલે જ આર્યસંસ્કૃતિની સભ્યતામાં જ આપણે આ બાબતને ખાસ જોઈ શકીએ છીએ. તેથી આપણા દેશમાં જ્યાં ત્યાં આ છ એ છ સ્વાદવાળો ખોરાક જ લેવાની પ્રથા છે. તેમજ ધાર્મિક શાસ્ત્રો–પુરાણાદિકમાં પણ ષટ્રસ-વાળા ખોરાક (વ્યંજન) વિષેમાં જ પ્રસંગોપાતનું વર્ણન મળી આવે છે. સારાંશ કે આર્યસંસ્કૃતિના આરોગ્યશાસ્ત્ર–આયુર્વેદની આજ્ઞાને અનુલક્ષીને જ આપણે ત્યાંની રહેણીકરણીમાં છએ છ સ્વાદવાળો ખોરાક લેવાની પ્રથા રૂઢિગત ચાલી આવે છે. આમ આર્યસંસ્કૃતિમાં ગર્ભાધાન સંસ્કારથી માંડી મરણ પછીની ક્રિયા સુધીમાં કરવામાં આવતી દરેક દરેક બાબતમાં જે વૈજ્ઞાનિક ગૂઢ રહસ્યનો× સમાવેશ આપણા પૂર્વજ આચાર્યોએ કરી દીધેલો છે તે જાણેઅજાણે રૂઢિગત આજે પણ ચાલ્યો જ આવે છે.

આવી રીતે ખોરાક દ્વારા લેવાતા છ સ્વાદોનું પાચન ક્રિયામાં રૂપાંતર થાય છે અને સંપૂર્ણ પચનક્રિયાના છેવટે આ છ સ્વાદ ચાર સ્વાદમાં પરિવર્તિત થાય છે. આ ક્રિયાને 'विपाक कर्म' કહેવામાં આવે છે. આમાં (૪)+(૫)+(૬) નંબરવાળા સ્વાદો મળીને

× આપણે ત્યા રૂઢિગત્ ચાલી આવતી પ્રથામા બીજુ તો શુ પરંતુ એક માતા પોતાના છોકરાને નાનપણથી જ જે પગ ઉપર બેસી ઝાડે ફરવાની પદ્ધતિ શીખવી તેને તેની ટેવ પાડે છે. તે જ પ્રમાણે પગ ભેગા કરી પેટ ઉપર દબાણ આપી બેસવાની ક્રિયાને (સ્ટૂલ ઉપર બેસી ઝાડે ફરવાની આદતવાળા) પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકો કબજિયાત નહીં થવા દેવા માટે તેનો આજે એક કસરત તરીકે સ્વીકાર કરે છે.

તે જ પ્રમાણે બીજી એક બાબત એ છે કે દાંત સાફ કરતી વખતે દાંત તેમ જ તેની નીચેના પેઢા આગળી વતી ઘસવાની ટેવ એક છોકરાને

માત્ર એક જ તીખા સ્વાદમાં ફેરવાઈ જાય છે. અને બાકીના નંબર (૧), (૨) અને (૩) એમના એમ જ રહે છે. (આ રૂપાન્તરની બાબતમાં ચરક સંહિતામાંના [ખ] નિશાનીવાળા પ્રમાણનું વર્ણન અને ચિત્ર જુઓ) આ રૂપાંતર થએલા ચાર સ્વાદમાંની મીઠાશનો થોડો ભાગ તેમજ ખટાશ અને ખારાશના સંપૂર્ણ ભાગો ઝાડા, પેશાબ અને વાયુ દ્વારા ચતાં અનેક કાર્યોના ઉપયોગની સાથે મળરૂપમાં બહાર નીકળી જાય છે (પાંચ પ્રકારના વાયુમાંથી અપાન વાયુ જ ઝાડા-પેશાબને તેમના માર્ગો વાટે બહાર કાઢી નાખવાનું કાર્ય કરે છે. બીજા વાયુઓ શરીરમાંથી પરસેવો, કાનનો મેલ, નાકની લીંટ છીંક ઓડકાર બગાસા વગેરે મેલોને બહાર કાઢી નાખવાનુ કામ કરે છે) આમ શરીરમાંથી ઝાડા, પેશાબ અને ધાતુઓના અને બીજા બધા મેલોને બહાર કાઢી નાખવાનું કાર્ય એકલો વાયુ જ કરતો હોય છે આ બધા મેલો બહાર પડવાનાં કાર્યો એક નીરોગી માણસના શરીરમાં જ સહેલાઈથી થતા હોય છે. એટલે જ શાસ્ત્રકારે ઝાડા, પેશાબ અને વિકારયુક્ત વાયુને સુખપૂર્વક બહાર કાઢી નાખવાના કામમાં આ ત્રણે સ્વાદો તેમની સાથે બહાર નીકળી જાય છે; એમ સૂચવ્યુ છે.

અહીં નેચરોપથીના (Elimination)વાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે શરીરમાં લેવાયેલી સંપૂર્ણ ખટાશ અને ખારાશ બન્ને તો નીકળી

નાનપણમાંથી જ પાડવામાં આવે છે તેને પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોએ દાંતની નીરોગિતા માટે આવશ્યક અને પેઢા ઉપર માલીશ કરવાની એક અગત્યતાવાળી ક્રિયાની શોધ તરીકે સ્વીકારેલી છે.

આમ આપણે ત્યાં સ્વાભાવિક રીતે વર્તાતી બાબતો પણ ત્યાં આજે વિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ ધારણ કરતી જાય છે. આર્ય સંસ્કૃતિમાંની સાવ નાનીસૂની જેવી ક્રિયામાં પણ આટલા ગૂઢ રહસ્યની બાબત હશે તેનું આથી વધારે તો બીજું કયુ પ્રમાણ હોઈ શકે છે ? પરંતુ અફસોસ .....

જતી હોય છે. ઉપરાંત તેમની સાથે મીઠાશનું પણ થોડું પ્રમાણ હોય છે. આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે મીઠાશ કફને ઉત્પન્ન કરનારી હોય છે અને તે શરીરમાં બધે જ વ્યાપક હોય છે× જેને પશ્ચિમના શોધકોએ શરીરમાં શ્લેષ્મલાસ્તર (mucnsmembrane) તરીકે બધે જ માનેલ છે. શરીરના જે ભાગમાંથી ઝાડો–પેશાબ અને પરસેવો વગેરે મેલો બહાર પડતા હોય છે તે ભાગોમાં કફના ગુણમાં રહેલી ચિકાશ (સ્નિગ્ધતા) જો નહીં હોય તો આ બહાર નીકળતા મળો શરીરમાંથી સહેલાઈથી બહાર પડી શકે જ નહીં તો પછી જે તે ભાગોમાં રહેતી આ કફવાળી ચિકાશનો થોડો ભાગ પણ આ મેલોની આસપાસ ચોંટી બહાર નીકળવો જ જોઈએ. છ સ્વાદમાંથી રૂપાંતરમાં થઈ ગયેલા ચાર સ્વાદમાંથી ખટાશ અને ખારાશની સંપૂર્ણતા સાથે મીઠાશનો થોડો ભાગ પણ બહાર નીકળતો હોય છે (આ બાબતમાં ચિત્ર અને ચરકસંહિતાનું શાસ્ત્રીય પ્રમાણવાળુ [ગ] નિશાની પરનું વર્ણન જુઓ.)

ઉપરોક્ત સિદ્ધાંત પ્રમાણે એક નીરોગી શરીરમાંના છ સ્વાદમાંથી રૂપાંતર થઈ રહેલા ચાર સ્વાદમાંના ખટાશ અને ખારાશ બે સ્વાદો સંપૂર્ણ રીતે અને મીઠા સ્વાદમાનો થોડો ભાગ જ્યારે બહાર નીકળી જાય છે. ત્યારે તો બાકીના બે સ્વાદો એટલે કે તીખાશ અને મીઠાશ જ શરીરમાં બાકી રહે છે. આમાંથી તીખાશવાળો સંપૂર્ણ સ્વાદ તો એક નીરોગી શરીરવાળા માણસના પિત્તમાં ચાલ્યો જાય છે અને થોડો ભાગ નીકળી ગયા પછી બાકી રહેલા મીઠાશવાળા સ્વાદનો ભાગ શરીરના રસ, રક્ત

× "તે વ્યાપિનોઽપિ હૃન્નાભ્યોરધોમધ્યોર્ધ્વસંશ્રયા" (ચરક)

અર્થાત:—તે સઘળા (વાત, પિત્ત ને કફ) આખા શરીરમાં વ્યાપક હોવા છતા હૃદય અને નાભિ બન્નેની નીચે વાયુ, વચ્ચે પિત્ત અને ઉપર કફ ને રહેવાનું ખાસ સ્થાન છે.

અને કફમાં વહેંચાઈ જાય છે. આમ આ છેલ્લા ત્રણેના પ્રાકૃત સ્વરૂપોમાં તેમના દરેકના જ સ્વાદો મીઠાશભર્યા હોય છે માત્ર પિત્તના જ પ્રાકૃત સ્વરૂપમાં તેનો સ્વાદ તીખાશવાળો હોય છે. આવીરીતે એક નીરોગી શરીરમાં લેવાયેલા છએ છ સ્વાદવાળા ખોરાકમાંથી, શરીરની નીરોગતા માટે ઝાડા-પેશાબ અને શરીરના બીજા મેલોને વાયુદ્વારા બહાર કાઢી નાખવાનાં ઉપયોગમાં આવી જતા સંપૂર્ણ બે સ્વાદો, પછી શરીરના વિકાસક્રમને માટે જે બે સ્વાદો બાકી રહી જાય છે તે તીખાશ અને મીઠાશવાળા જ હોય છે અને તે પિત્ત, રસ-રક્ત અને કફનાં પ્રાકૃત સ્વરૂપોમાં રહી બધે જ શરીરમાં વ્યાપત હોય છે. (છેલ્લે બાકી રહેતા બે સ્વાદોના શાસ્ત્રીય પ્રમાણ માટે ચિત્રમાં અને નિશાની [ધ] ઉપર આપેલું સુશ્રુત સંહિતામાંના પ્રમાણવાળું વર્ણન જુઓ).



પ્રકરણ ૩

જંતુવાદના વિષયમાં આયુર્વેદ ?

અત્યાર સુધી આયુર્વેદ અને નેચરોપથીને સરખાવતાં આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો સાથે સંપૂર્ણપણે મળતા આવ્યા છે. એટલે કે આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો પણ નેચરોપથીની જેમ જ એલોપથીની વિરુદ્ધતાજ ધરાવતા હોય છે. આયુર્વેદ અને નેચરોપથીને સરખાવવામાં જો કે નેચરોપથીની પણ થોડી થોડી ભૂલોને આયુર્વેદે પકડી પાડી છે. તેમ છતાં મૂળભૂત સિદ્ધાંતોની બાબતમાં તો બન્ને પદ્ધતિની એકવાક્યતા છે જ. આવી જ રીતે આ જંતુવાદની બાબતમાં પણ આયુર્વેદની નેચરોપ-

થીની સાથે એકમતતા હોવા ઉપરાંત કાંઇક વિશેષતા પણ આ પ્રકરણમાં જણાઇ આવશે તેનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે પણ નીરોગી માણસના શરીરમાં કોઇ પણ પ્રકારના જંતુઓ હોતા જ નથી તેમજ તેમની જે ઉત્પત્તિ થાય છે તે રોગના કારણને લઇને જ થાય છે. નેચરોપથીની જેમ જ રોગના કારણથી ઉત્પન્ન થતા જંતુઓ ચાર પ્રકારથી ઉત્પન્ન થાય છે તેમાંની એક જાતની ઉત્પત્તિ તો શરીરના બહારના ભાગ શરીર ઉપરના પરસેવા વગેરે મેલોને લઇને થતી હોય છે જેમકે જૂ, લાલ રંગની જૂં, સફેદ રંગની જૂ અને કાળા રંગની જૂ વગેરે બીજી ત્રણ પ્રકારની ઉત્પત્તિ શરીરની અંદરના ભાગમાં થાય છે તેમાંથી એક પ્રકારના કૃમિઓની ઉત્પત્તિ તો ઝાડામાં તેના સ્થાન મોટા આંતરડામાં થાય છે આ કૃમિઓને "विष्टाजन्य" કહેવામાં આવે છે બીજા પ્રકારના કૃમિઓ કફમાં ઉત્પન્ન થઇ તેના સ્થાન હોજરીના ભાગમાં હોય છે. જેમને "कफजन्य" કહેવામાં આવે છે. ત્રીજા પ્રકારના કૃમિઓ લોહીમાં ઉત્પન્ન થાય છે જે રક્તવાહિની શિરાઓના આશ્રયથી રહેતા હોય છે તેમને रक्तजन्य કહેવામાં આવે છે. આમ ચાર પ્રકારની ઉત્પત્તિ ધરાવતા નાનામોટા વીસ પ્રકારના કૃમિઓની રુગ્ણાવસ્થા દરમિયાન શરીરમાં ઉત્પત્તિ થતી હોય છે આ વીસ પ્રકારના જંતુઓમાંથી કેટલાક તો એટલા બધા બારીક હોય છે કે તે નરી આંખે જોઇ શકાતા જ નથી તેમાંથી કેટલાક તો પગ વગરના જ હોય છે આ બાબતમાં આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં જે વર્ણન મળી આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છે —

ते पुनः प्रकृतिभिर्भिद्यमानाश्चतुर्विधास्तद्यथा-पुरीषजाः श्लेष्मजाः शोणितजामलजाश्चेति । तत्रमलोबाह्यश्चाभ्यन्तरश्च ॥ ९ ॥ संस्थानमणवोवृत्ताश्चापादाश्च सूक्ष्मत्वाच्चैके-

भवन्त्यदृश्या ॥ १० ॥ (रूधिरजन्य कृमि) तेषामामाशयः स्थानं, प्रमाणस्तुते प्रवर्द्धमानास्तूर्द्धमधोवा विसर्पन्ति, उभयतोवा। संस्थानवर्णविशेषास्तुश्वेता पृथुब्रध्न संस्थानाः केचित्, केचिद्वृत्त परिणाहाः गण्डूपदा कृतयश्च श्वेता। श्वेतास्ताम्रावभासा, केचिदणवोदीर्घास्तन्त्वाकृतयः श्वेताः ॥ ११ ॥ (कफज कृमि) पुरीषजास्तुल्य समुत्थानाः श्लेष्मजैस्तेषां संस्थानं पक्वाशयः। प्रमाणस्तुते प्रवर्द्धमानास्त्वधो विसर्पन्ति। यस्य पुनरामाशयाभिमुखास्युस्तदनन्तरं तस्योद्गारनिःश्वासा पुरीषगंधिनः स्युः। संस्थानवर्ण विशेषास्तु सुक्ष्मवृत्त परीणाहाः श्वेतादीर्घार्णाशुकसद्दकाशा ॥१२॥ (विष्ठा के कृमि) चरक संहिता चि अ ७

અર્થાત:—તેમાં ઉત્પત્તિના ભેદથી સહેજ સ્વાભાવિક રીતે ઉત્પન્ન થતા× કૃમિ ચાર પ્રકારના હોય છે જેમકે મળ (ઝાડા)માં, કફમાં, લોહીમાં અને મેલમાં ઉત્પન્ન થતી કૃમિઓ હોય છે આ બધા બાહ્ય અને આંતરિક બને પ્રકારના કૃમિઓ બગાડથી ઉત્પન્ન થતા હોય છે. લોહીમાં થતી કૃમિ ઘણી જ સૂક્ષ્મ, પગ વગરની અને નરી આંખે નહીં જોઈ શકાય એવી હોય છે કફમાં ઉત્પન્ન થતી કૃમિ આમાશયમાં રહે છે જ્યારે વધે છે ત્યારે ઉપર નીચે અને બાજુ ફરતી હોય છે વિશેષ કરીને ધોળા રંગવાળી હોય છે. આકૃતિમાં ગોળ અને લાંબી હોય છે કેટલીક ધોળી અને કેટલીક સહેજ રાતી, કોઈ નાની તો કોઈ દોરાની જેમ લાંબી હોય છે કફમાં ઉત્પન્ન થતી કૃમિની જેમ જ વિષ્ટા (મળ)માં પણ કૃમિઓ થાય છે આ કૃમિઓ મળાશય (મોટા આંતરડા)માં રહે છે અને વધ્યા પછી ઉપર એટલે નાના આંતરડા,

× "સહેજ સ્વાભાવિક રીતે"નો અર્થ જ એ છે કે શરીરમાં કાંઈ પણ જાતના ખાસ રોગ જેવા ચિહ્નોના દેખાવ થયા વગર જેમની ઉત્પત્તિ થાય છે.

જઠર અને મોં તરફ અને નીચે એટલે ગુદાની બાજુમાં ફરેહરે છે. તેમના ઉપર ગતિમાન થવાથી ઓડકાર અને શ્વાસોચ્છવાસમાં ઝાડા જેવી અણગમતી વાસ આવે છે× તેમનો આકાર અને રંગ ઘણો જ સૂક્ષ્મ, ગોળ તેમ જ ધોળો અને ઊનના દોરાની જેમ લાંબો હોય છે.

આગળ વધતાં આ કૃમિઓની ચિકિત્સામાં ચરક એમ સૂચવે છે કે આ બધા પ્રકારના સહેજે ઉત્પન્ન થતાં રોગજન્ય કૃમિયોને એકદમ શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવા માટેના પગલાં ભરવા જોઇએ, કૃમિનાશક ઔષધિઓ દ્વારા તેમના નાશ માટેનાં પગલાં લેવાં જોઇએ અને છેલ્લે તેમની ઉત્પત્તિ કરવાવાળા કારણોને* પણ ત્યજી દેવા જોઇએ તે વિષયમાં શાસ્ત્રીય પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે. આના પરથી હવે સહેજે કલ્પી શકાય છે કે પ્રથમ તો આ

× ભાવનગરના વતની મર્હુમ વિઠ્ઠલરાય મહીપતરામ મહેતા એક વખતના ભાવનગર રાજ્યના કેળવણી અધિકારીની નિમણૂક વિશ્વશિક્ષક પરિષદ માટે હિંદના પ્રતિનિધિ તરીકે થએલી હતી તેમા હાજરી આપવા તેમને પાશ્ચાત્ય દેશોમા જવુ પડ્યુ હતુ. તે પરિષદમા હિંદને સ્વાસ્થ્યરક્ષા અને સ્વચ્છતાનો પાઠ શીખવવાનો પ્રશ્ન ચર્ચાતા વિઠ્ઠલરાય મહેતાએ આ બીના રજૂ કરી હતી કે અહીં પશ્ચિમના દેશોમા હુ જેની સાથે વાતો કરુ છુ તેના મોમાથી "વિષ્ઠા જેવી ગંધ આવતી" જોવામા આવે છે. આ પરિસ્થિતિને હુ હિંદમા જોઈ શકતો જ નથી. તેના પરથી હિંદના સ્વાસ્થ્યજ્ઞાન માટેના પ્રશ્નને તેમણે વખોડી કાઢ્યો હતો અને તે સાવ ઊડી ગયો હતો. આના પરથી કલ્પી શકાય છે કે ત્યાના વતનીઓમા આ વિષ્ટાજન્ય કૃમિઓની સાર્વત્રિક જ સહેજ સ્વાભાવિકતા હોવી જ જોઈએ.

* શાસ્ત્ર આજ્ઞા પ્રમાણે કૃમિને શરીરમાથી કાઢી નાખ્યા પછી પણ જો કૃમિ ઉત્પાદક ખોરાકને બંધ કરવામા નહિ આવે તો તેમની ઉત્પત્તિ પાછી થઈ શકે છે. માટે હમેશને માટે કૃમિના રોગથી બચવા તેમની ઉત્પત્તિકર્તા (કૃમ્યોત્પાદક) ખોરાકને ત્યજવાની આજ્ઞા ફરમાવવામાં આવી છે.

જતુઓની ઉત્પત્તિ એટલી બધી સહેજસાજ રીતે થતી હોય છે કે તેની ઉત્પત્તિનુ કોઇ ખાસ પરિણામ શરીર ઉપરથી જોઇ શકાતુ જ નથી બીજુ સપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીરમાં કોઈ પ્રકારની કૃમિઓને સ્થાન હોઈ શકતુ નથી

तत्र सर्वक्रिमीणापकर्षणमेवादितः कार्य्यम् । ततः प्रकृति विघातोऽनन्तरं निदानोक्तानां भावानामनुपसेवनमिति ॥१३॥

આવી રીતે આયુર્વેદ અને પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદવાળી એલોપથી બનેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે જતુમાત્રની ઉત્પત્તિનુ કારણ શરીરમાં રોગરૂપી મલનો ભરાવો જ છે. આ સિદ્ધાતને અનુલક્ષીને જો એલોપથીની Physiology માંના આ પ્રકરણ ઉપર થોડોક વિચાર કરવામા આવે તો એલોપથીએ જતુઓનુ જે વર્ણન અને તેમની ક્રિયા બતાવેલી છે તેના ઉપરથી આટલી કલ્પના તો અવશ્ય કરી શકાય છે કે જે જતુઓની એલોપથીના શોધકોએ શોધ કરેલી છે તે અસત્ય તો નથી જ કારણ કે જે જતુઓને યાંત્રિક સાધનો વડે જોઇ શકાતાં હોય તે અસત્ય તો કેમ હોઇ શકે? તે તો સાથેસાથ શરીરમાં રહેતા જતુઓ જ હોવાં જોઇએ પરતુ પ્રશ્ન તો માત્ર એ છે કે જે શરીરો ઉપરથી આવી શોધો કરવામા આવી છે, (પછી ભલે તે હજારો કે લાખોની સખ્યામાં હોય) તે સપૂર્ણ પણે નીરોગી પણ હતા કે કેમ? આ પ્રશ્નનો જવાબ તો આગળ આપવામાં આવશે જ છતા અહીં તો આટલુ અવશ્ય કહી શકાય છે કે જે જતુઓને એલોપથીના શોધકોએ પોતાની શોધોમા મેળવ્યા છે તે માત્ર કફ અને વિષ્ટાની ખરાબીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા જતુઓ જ આયુર્વેદના શાસ્ત્રાધાર ઉપરથી સિદ્ધ થતા જણાય છે

નીરોગી શરીરમાં જતુઓની જરૂરિયાત

ઉપરાંત એલોપથીના શોધકો તો એમ પણ સૂચવે છે

નીરોગી માણસના શરીરના વિકાસ માટે અમુક પ્રકારના જંતુઓની તો શરીરમાં ખાસ અગત્યતા છે. આ વિષયમાં જે દાખલો રજૂ કરવામાં આવે છે તે વિષયમાં જરા વિચાર કરતાં જરૂર હસવા જેવું જણાય છે. કારણ કે દાખલો રજૂ કરતાં મરઘાના બચ્ચાને માણસની સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે અને તેઓ ઉપરોક્ત બાબતને પુરવાર કરતાં એમ લખે છે કે—

"મરઘીના બચ્ચાને બિલકુલ જંતુરહિત અન્નથી પોષવામાં આવતાં એ સિદ્ધ થયું છે કે, બચ્ચાની શારીરિક વૃદ્ધિ અટકી પડે છે અને તે ક્ષીણ થતાં મૃત્યુને પામે છે."×

આ બાબતમાં પહેલો પ્રશ્ન તો એ છે કે મરઘા જેવા પ્રાણીઓનો જ્યારે પ્રાકૃતિક ખોરાક જ જંતુઓ છે. ત્યારે તેને અપ્રાકૃતિક અન્નનો ખોરાક જો બળજબરીથી આપવામાં આવે તો એ સ્વાભાવિક બનવા જેવું છે કે તે ક્ષીણ થઇ મૃત્યુને જ પામે. પરંતુ મનુષ્યનો ખોરાક તો જંતુઓ નથી જ અને તેવી સ્થિતિમાં તેના નીરોગી શરીરમાં જંતુઓ શામાટે રહેવા જોઇએ ? ઉપરાંત માણસો, મરઘાની જેમ, પોતાના શારીરિક વિકાસ માટે અન્નના ખોરાકને બદલે, જો જંતુઓનો જ ખોરાક લેવા માંડે તો તે તેમને વધારે અનુકૂલ થવો જ જોઇએ. જો ઉપરોક્ત એલોપથીની માન્યતા સાચી હોય તો તેના સિદ્ધાંત ઉપરથી જ એ

× મુંબઈની નર્સેસ, મિડવાઇવ્ઝ અને હેલ્થ વિઝીટર્સ કાઉન્સિલે, જે ગુજરાતી ભાષામા સારભૂત ફીઝીઓલોજી લાનીજ વેટરીનરી કોલેજના 'ફીઝીઓલોજી'ના માજી અસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, જે. જે. હોસ્પીટલ અને હેલ્થવીઝીટર્સ ઇન્સ્ટીટ્યુટના પરિચારિકા વર્ગના લેકચરર, યુનિવર્સીટીની મેટ્રીક્યુલેશન અને એલ. સી. પી. એન્ડ એસ. ની પરીક્ષાના 'ફીઝીઓલોજી'ના પરીક્ષક પાસેથી લખાવી પ્રગટ કરેલ છે. તેમાથનો જ ફકરો ઉપર ટાંકવામાં આવ્યો છે. પા. ૧૨૯

વાત રહેજે સિદ્ધ થાય છે કે 'અન્ન કરતાં જંતુઓ વધારે પોષક હોય છે." પરંતુ તે તેમ નથી. એટલે કે માનવશરીરની રચનાને મરઘાના શરીર સાથે આવી રીતે સરખાવી બતાવવાનો દાખલો તો સાવ વજુદ વગરનો છે. કારણ મરઘાના ગુદદ્વારમાં જે સાપના જેવા ઝેરી પ્રાણીના વિષને ખેંચી કાઢવાની શક્તિ હોય છે, તે માનવી પ્રાણીમાં તો હોતી જ નથી.

એટલે કે હવે તો આયુર્વેદ અને નેચરો ાથી બન્ને જ આ બાબતમાં સંપૂર્ણપણે એકમત થાય છે કે માણસના સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારના જંતુઓની ઉત્પત્તિ થઈ શકતી જ નથી અને જે કાંઈ પણ જંતુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું કારણ તો રોગરૂપી કચરાનો ભરાવો જ છે.



પ્રકરણ ૪

આહાર વિષે

માનવશરીરના પોષણ અને વિકાસ માટે પંચતત્ત્વમાંથી પ્રાકૃતિક રીતે ઉત્પન્ન થતાં છ સ્વાદોની કેટલી અગત્યતા છે તે બાબત પાછલા પ્રકરણમાં દોરવામાં આવેલ ચિત્ર ઉપરથી થોડુંક જ્ઞાન તો વાચક વર્ગને અવશ્ય મળી રહ્યું હશે હવે આ પ્રકરણમાં ષટ્‌રસ યુક્ત આહારની વિષે થોડી શાસ્ત્રોક્ત છણાવટ કરવામાં આવશે. આ છણાવટનો મુખ્ય હેતુ તો એ છે કે માનવી શરીરની આરોગ્યતાને હંમેશ જાળવી રાખવા અને તેના વિકાસક્રમ । હંમેશ નિર્વિઘ્ન રીતે સફળ ચાલુ રહેવા દેવા માટે આ છએ છ સ્વાદોની વિધિ પુરસ્સરની મેળવણીની કેટલી અગત્યતા છે! કેમકે યુક્તિ પુરસ્સરની આ છએ છ સ્વાદોની મેળવણી વગરનો ખોરાક અથવા

તો તેમાંથી એક બે ઓછા સ્વાદ ધરાવનારો ખોરાક શરીરના વિકાસક્રમમાં અવરોધક બને છે, અને તેને લઈ ને વહેલું કે મોડું, જાણમાં કે અજાણપણામાં, સ્વાભાવિક રીતે, રોગગ્રસ્તતાને જ આમંત્રણ અપાતું હોય છે આ શરીરમાં પદ્ધતિસરના છ સ્વાદ વગરના ખોરાકને લઈને અથવા તો સ્વાદોની વધઘટ કે તેમની ઊણપને લઈને જે સ્વાદની અને જેટલી ખોટ થએલી હોય છે, તે જ્યાં સુધી ચાલુ રહે છે ત્યાં સુધી તે શરીરને રોગગ્રસ્તામાં જ સપડાય રહેવું પડે છે. પરંતુ તે સ્વાદોની તેટલી ખોટ પૂરી થતાં જ શરીરને પુનઃ આરોગ્ય લાભ પ્રાપ્ત થતો હોય છે.

સારાંશ કે માનવીદ્વારા લેવાતો ખોરાક, તે દ્વારા તેના શરીરના પરમાણુઓને મળતું પોષણ અને તેના આરોગ્ય કે અનારોગ્ય વચ્ચેનો જે સંબંધ હોય છે તે બાબતમાં એલોપથીની નકારાત્મકવાળી માન્યતાથી નેચરોપથી વિરોધ ધરાવે છે. પરંતુ નેચરોપથીની આ માન્યતાની સાથે પણ, આયુર્વેદ તો સંપૂર્ણપણે સહમત જ છે. ઉપરાંત આ બંને પદ્ધતિઓની આયુર્વેદિક તપાસ દરમિયાન જે થોડી ઘણી વૈજ્ઞાનિક શોધજનિત ભૂલો અને પરસ્પરના વિરોધાભાસ મળી આવ્યા છે તેનાં કારણો માટે આ વિજ્ઞાનવાદીઓની વૈજ્ઞાનિક શોધો તો જવાબદાર નથી જ. **પરંતુ પશ્ચિમના દેશવાસીઓમાં જે આહારની પ્રથા છે તે આયુર્વેદના ઉપરોક્ત છ સ્વાદવાળા ખોરાકના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ત્રુટિ અથવા તો ભૂલોથી ભરેલી છે અને તેનું જ પરિણામ એ છે કે આ બંને પદ્ધતિઓના વિદ્વાનોની વૈજ્ઞાનિક શોધો એકમેકની સાથે મળતાવડી હોવાના બદલે પરસ્પરમાં વિરુદ્ધતા જ ધરાવે છે.** આવી રીતે આ બધી બાબતોમાં સચોટ, સારગર્ભિત અને વૈજ્ઞાનિક નિર્ણય આ પ્રકરણ દ્વારા આપી બતાવવામાં આવશે.

વિહાર વિષે

ખાવાની ક્રિયા સિવાયની જે ક્રિયાઓ મનુષ્યને કરવી પડે છે. જેમકે શારીરિક તથા માનસિક શ્રમો એટલે કે ચાલવું કસરત કરવી, વજન ઊંચકવું, સંભોગ કરવો, ક્રીડા કરવી, સૂવું વગેરે શારીરિકશ્રમો કહેવાય છે. જ્યારે વિચારો કરવા, સ્મરણ કરવું, ચિંતા કરવી દુ:ખમગ્ન રહેવું વગેરે માનસિક શ્રમો કહેવાય છે. આમ આ ખોરાક લેવાની વિધિ ઉપરાંતની જે જે કૃતિઓ છે તે બધીને વિહાર કહેવામાં આવે છે. ખોરાકની જેમજ આ વિહારમાં થતી કોઈ પણ ક્રિયાને લઈને પણ શરીરને આરોગ્યતામાંથી રોગગ્રસ્તતામાં સપડાય જવું પડે છે. આનું કારણ તો પદ્ધતિસરની આ બધી ક્રિયાઓ પણ, શરીરની આરોગ્યતા માટે વિધિ પુરઃસરના આહારની જેમ જ ઉપયોગી હોય છે. પરંતુ પદ્ધતિ વગરની વિહારમાં *થતી કોઈ પણ ક્રિયા રોગની ઉત્પત્તિનું મૂળ થઈ પડે છે.*

આહારવિહારદોષ વિષે

યુક્તિયુક્ત આહારવિહાર સિવાય આ બન્નેની ત્રણ પરિસ્થિતિ એવી હોય છે કે જેમાં રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ ત્રણે પરિસ્થિતિને જેનાતેના મિથ્યા, અતિ અને હિનયોગ કહેવામાં આવે છે. તેમાંથી મિથ્યાયોગનો સબંધ તો કાળ સાથે હોય છે × એટલે

× કાળ પ્રમાણેના આહારવિહાર વિષે આયુર્વેદ શાસ્ત્રની ખુલાસાવાર આજ્ઞા તેના " सूत्रस्थान "માં અને ખાસ કરીને " दिनचर्या, रात्रिचर्या અને ऋतुचर्या "વાળા પ્રકરણોમાં અતિ વિસ્તારપૂર્વક આપવામાં આવી છે તેમાં છેલ્લા " ऋतुचर्या "વાળા પ્રકરણ પરથી તો સ્પષ્ટપણે સિદ્ધ કરી શકાય છે કે આયુર્વેદનું જ્ઞાન જેટલું કુદરત અને તેના ફેરફારો સાથે ઘનિષ્ટ રીતે સંકળાએલું છે તેટલું તો બીજી કોઈ પણ વૈદકિય પદ્ધતિનું જ્ઞાન આ રીતે સંકળાએલું છે જ નહીં એટલે કે આયુર્વેદ જ સંપૂર્ણ રીતે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાન નેચરોપથી છે.

કે જે સમય અથવા તેા જે ઋતુને માટે જે વસ્તુ ખાવાની કે, જે કાર્યો કરવાની શાસ્ત્રોની આજ્ઞા છે તેને તે સમય અથવા તેા ઋતુમાં નહીં કરતાં બીજા સમય તથા ઋતુમાં કરવાં અને બીજી ઋતુ કે સમયમાં કરવાનાં કાર્યોને પહેલી ઋતુમાં કરવા. એ જેનેા તેનેા મિથ્યાયેાગ થાય છે. આવી રીતે આ સમય કે ઋતુ વિરુદ્ધનેા ખેારાક કે વર્તન રેાગેાની ઉત્પત્તિનું જ કારણ હેાય છે.

બીજી પરિસ્થિતિ અતિયેાગવાળી હેાય છે. આમાં પેાતાની પાચનશક્તિ ઉપરાંત ખાવું કે જે સ્વાદ જેટલા પ્રમાણમાં લેવાના હેાય તેના કરતાં (જીભની રસિકતાને લઇને) વધારે પ્રમાણમાં લેવા એ આહારનેા અતિયેાગ કહેવાય છે. તે જ પ્રમાણે આહાર સિવાય બીજાં કાર્યો જેમકે કામચેષ્ટા–સંભેાગાદિમાં (ઇંદ્રિયેાને વશ થઇને) પેાતાના શરીરની કાર્ય કરવાની શક્તિ કરતાં વધારે શક્તિનેા વ્યય કરવેા. એ વિહારનેા અતિયેાગ હેાય છે.

ત્રીજી પરિસ્થિતિ હીનયેાગ કહેવાય છે આમાં જરૂર કરતાં ઓછી વસ્તુ ખાવી અથવા તેા આ છ સ્વાદમાંથી જે જીભને રૂચતા હેાય તે ખાવા અને બીજાં નહીં રૂચતા સ્વાદેાનેા ઉપયેાગ જ નહીં કરવેા કે ઓછેા ઉપયેાગ કરવેા આ આહારનેા હીનયેાગ કહેવાય છે. આવી જ રીતે જે કાર્યો શરીરની આરેાગ્યતા માટે જેટલા પ્રમાણમાં આવશ્યક હેાય છે તે તેટલા પ્રમાણમાં નહીં કરવાં કે તદ્દન નહીં કરવાં. જેમકે શરીરારેાગ્યને માટે નિત્ય પ્રતિ શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં દરેક કસરત કરવી જ જોઇએ×

× આયુર્વેદે આ કસરતના ક્રમને "दिनचर्या" પ્રકરણમા વર્ણવેલેા છે. તેમા કસરતને ' अर्द्धबल " કહેવામા આવ્યું છ. અને કયા માણસે કેટલા પ્રમાણમા કસરત કરવી અથવા તેા કસરત કયારે પૂરી થઇ; એમ સમજવું આ બધી બાબતમા ઘણી જ રસદાયી રીતે વર્ણન આપેલું છે ઉપરાત કયા માણસે કસરત કરવી અને કયા કયા માણસેાએ

પરંતુ કેટલાક તો બહુ જ ઓછી કસરતને પોતાના શરીર માટે બસ માની લે છે તો કેટલાકને તો વળી કસરત કરવાનું ગમતું જ નથી અથવા તો કરતા આળસ આવે છે એ વિહારનો હીન યોગ કહેવાય છે

ઉપરોક્ત પ્રમાણોથી વર્ણિત મિથ્યા, અતિ અને હીનયોગ જ આહાર અને વિહારમાં દોષરૂપ ગણાય છે કારણકે તે દરેક યોગ માનવી શરીરને નીરોગતામાંથી માંદગીમાં ધસડી લઇ જનાર હોય છે. માત્ર આ આહાર વિહારની એક જ પરિસ્થિતિ અને તે પણ સમયોગવાળી પરિસ્થિતિ જ માનવમાત્રને ઉપયોગી હોઈ શકે છે કારણ તે જ માનવશરીરમાં હમેશ આરોગ્યતાને જાગતી રાખવાની અતિ અગત્યતા ધરાવનારી હોય છે આ એક સિવાયની બીજી બધી પરિસ્થિતિ તાત્કાલિક નહીં તો કાળે કરીને, પોતાના બળનો સંગ્રહ થતાં, પ્રસંગની રાહ જોઈ બેઠી હોય છે અને તેમની વિરોધક શારીરિક કાર્યશક્તિની ક્ષીણતામાં પોતાનું આક્રમણ અવશ્ય કરી મૂકે છે અને શરીરને નિશ્ચિતરૂપે પથારીમાં નાખી દે છે આ બાબતમાં શાસ્ત્રીય પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે—

रसास्तावत्षट् मधुराम्ल लवणकटुतिक्त कषायास्ते सम्यगुपयुज्यमाना शरीरं यापयन्ति । मिथ्योपयुज्यमानास्तु खलुदोष प्रकोपनायोपकल्पयन्ति ॥ (चरक स वि अ १। २)

એટલે કે સ્વાદ માત્ર ૭ પ્રકારના હોય છે જેમકે ગળ્યો ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો અને તૂરો આ છએ ૭ સ્વાદોની વિધિપૂર્વકની યોજના કરી તેમનું સેવન કરવાથી તે શરીરને

કસરત નહીં કરવી ઋતુ પ્રમાણે પણ કસરતના પ્રમાણમાં વધઘટ કરવી કે કેમ અને તે કરવી તો શા માટે કરવી ? વગેરે બાબતમાં ઘણો જ રહસ્યમય પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે આ બાબતને એક સ્વતંત્ર પુસ્તક રૂપમાં જલદીથી જ પ્રગટ કરવામાં આવશે

પોષણ આપી તેનું પાલન કરે છે. અને આ છએનો અયોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાથી તે શરીરમાંના દોષો (વાત, પિત્ત અને કફ)ના પ્રકોપના કારણ થાય છે.

આવી રીતે વિધિવત્ આ છએ છ સ્વાદોનો ઉપયોગ કરવાથી માનવશરીરમાના ત્રણે ત્રણ દોષ પોતાની સમાન અવસ્થામાં જ રહે છે. શરીરમાંના આ ત્રણ દોષ એટલે બીજી કોઈપણ વસ્તુ નથી. પરતુ તે તો માનવશરીરમાંના પાંચ તત્ત્વોમાના પ્રગટ ત્રણ તત્ત્વો જ છે. બીજા બે બાકીના તત્ત્વોમાથી આકાશતત્વના ગુણુમા એ વસ્તુ નથી કે તેને કોઈ પણ રીતે જોઇ શકાય તેથી તે શરીરમાં અદશ્ય રૂપમા હોય છે બીજુ પૃથ્વીતત્ત્વ સ્થૂલતાના ગુણવાળુ છે. અને તે પ્રગટમા દેખાતુ હોય છે તેથી આ ત્રિદોષ વાત, પિત્ત અને કફ પચતત્ત્વમાના વાયુ, અગ્નિ અને જળના પ્રતિક છે આ ત્રણે તત્ત્વો સ્પર્શ, રૂપ (તેજ) અને રસ (શીતળ) ગુણ ધરાવનારા હોવાથી તે નાડીની ગતિ ઉપરથી સહેજે પારખી શકાય છે. આમ આ પચભૌતિક માનવીશરીરની પ્રાકૃત કે વિકૃત અવસ્થાના આધારભૂત પ્રતિનિધિ આ વાત, પિત્ત અને કફના નામથી ઓળખાતા ત્રણ દોષો જ છે તેમની સમઅવસ્થામા શરીર નીરોગી રહે છે× અને વિષમ અવસ્થામા તે રોગગ્રસ્ત થઇ જાય છે આ વિષમ અવસ્થા પણ દરેક દોષની ન્યૂનતા, અતિ

×" समदोष समाग्निश्च समधातुमलक्रिय ।
प्रसन्नात्मेंद्रिय मन स्वस्थइत्यभिधीयते ॥ "

એટલે કે સ્વસ્થ માણસના લક્ષણોમા વાત, પિત્ત અને કફદોષની સમાનતા હોવી જોઈએ, તેનો જઠરાગ્નિ પણ સમ અને વ્યવસ્થિતપણે કામ કરતો હોવો જોઈએ, સાતેસાત ધાતુઓ અને તેમના મેલોની ક્રિયાઓ પણ વ્યવસ્થિત રહેવી જોઈએ, ઉપરાન આત્મા, ઇંદ્રિય અને મનની પ્રસન્નતા પણ હોવી જોઇએ

ન્યૂનતા ને અત્યધિક ન્યૂનતા તેમજ વૃદ્ધિ, અતિવૃદ્ધિ ને અત્યધિકવૃદ્ધિ વગેરે કારણોના મિશ્રણથી ૬૩ પ્રકારની હોય છે. જે રોગમાત્રનું કારણ બને છે. આ બાબતમાં શાસ્ત્રનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે.

दोषाः पुनस्त्रयोवात पित्त श्लेष्माणः
ते प्रकृतिभूताः शरीरोपकारका भवन्ति ।
विकृतिमापन्नाः खलु नाना विधैर्विकारैः
शरीरमुपतापयन्ति ॥ ॥

(च. स. वि. अ. १ श्लो. १)

એટલે કે માનવશરીરમાં દોષ ત્રણ પ્રકારના હોય છે તે વાત, પિત્ત અને કફ કહેવાય છે. આ ત્રણે દોષો પ્રમાણસર હોવાથી શરીરના પોષક હોય છે અને પ્રમાણ વગરના વિકૃત હોવાથી શરીરને અનેક પ્રકારના રોગોથી પીડિત બનાવે છે.

આવી રીતે માનવશરીરના પોષણ અને વિકાસના આધારભૂત આ ત્રણે દોષો છે. આ ત્રણે દોષોના પોષણ અને તેમના સમત્વને જાળવી રાખનારા ખોરાકમાં લેવાતા છએ છ સ્વાદો છે. (આ બાબતને પાછલા પ્રકરણમાં અપાયેલ ચિત્ર ઉપરથી પણ સમજી શકાય છે) આટલા નિર્ણયની સાથે કે, "ખોરાકમાં લેવાતા છએ છ રસ અને શરીરમાંના ત્રણે દોષોનો ગાઢ સંબંધ છે" આપણે હવે એ જાણવા પ્રયત્ન કરીશું કે આ સ્વાદોમાંના કયા કયા સ્વાદો કયા દોષને વધારે છે અને કયા કયા સ્વાદો કયા દોષને ઓછો કરે છે. કારણ હવે તો એ વાત અતિ સ્પષ્ટપણે સમજાઈ ગઈ હશે કે આ ત્રણે દોષોની સમાનવસ્થા એ જ શરીરની નીરોગતા અને અસમાનતા એ જ રોગગ્રસ્તતા છે આ ત્રણે દોષોની વધઘટ માટે શાસ્ત્રોનું પ્રમાણ અહીં આપવામાં આવે છે.

तत्रदोषमेकैकं त्रयस्त्रयोरसाजनयन्ति, त्रयस्त्रयश्चोप-

शमयन्ति। तद्यथा—कटुतिक्तकषाया वातं जनयन्ति, मधुराम्ल लवणास्त्वेनं शमयन्ति। कटुकाम्ललवणाः पित्तंजनयन्ति, मधुरतिक्तकषाया पुनरेनं शमयन्ति। मधुराम्ललवणा श्लेष्माण जनयंति, कटुतिक्तकषायास्त्वेनं शमयन्ति।
(च स वि अ १। ५)

અર્થાત્—ત્રણે દેાષમાના એક એક દેાષને ત્રણ ત્રણ સ્વાદેા ઉત્પન્ન કરે છે તેજ પ્રમાણે બીજા ત્રણ ત્રણ સ્વાદેા તે તે દેાષને શાંત પણ કરે છે (એટલે કે તેની વૃદ્ધિ અથવા તેા પ્રકેાપ થવા દેતા નથી) જેમકે તીખેા, કડવેા અને તૂરેા આ ત્રણે સ્વાદ વાયુદેાષને ઉત્પન્ન કરે છે જ્યારે ગળ્યેા, ખાટેા અને ખારેા આ ત્રણે સ્વાદ મળીને વાયુની શાંતિ કરે છે તીખેા, ખાટેા અને ખારેા સ્વાદ પિત્તને ઉત્પન્ન કરે છે જ્યારે ગળ્યેા, કડવેા અને તૂરેા સ્વાદ પિત્તની શાંતિ કરે છે. ગળ્યેા, ખાટેા અને ખારેા સ્વાદ કફને ઉત્પન્ન કરે છે જ્યારે તૂરેા, તીખેા અને કડવેા સ્વાદ કફની શાંતિ કરે છે

ઉપરેાક્ત શ્લેાકમાં ત્રણ ત્રણ સ્વાદેાની જેાડીના જુદા જુદા ગુણેા એટલે કે દેાષેાને ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ તેમજ તેમને શાંત કરવાની શક્તિ વિષે જે વર્ણન આપવામા આવ્યુ છે તદ્ઉપરાંત આ દરેક છએ છ સ્વાદમાં પણ પેાતાના જુદા જુદા ગુણેા છે અને તે સ્વતંત્ર રીતે પણ કેાઈ દેાષને ઉત્પન્ન કરે છે તેા બીજા કેાઈનેા નાશ અથવા તેા શાંતિ કરે છે આ વિષયમાં અહીં શાસ્ત્રનુ વર્ણન લખાણ ભયે નહીં આપતા, માત્ર તેમના દરેકે દરેકના જે દેાષેાત્પાદક અને તેમની શાંતિ કરનારા ગુણેા અથવા અવગુણેા છે તે ટુકાવી વર્ણવામા આવશે આ વિષય વાચકેાને માટે એટલેા બધેા રેાચક નહીં હેાય તેાપણ દરેકે દરેક માનવીના સ્વાસ્થ્યની સાથે ઘનીષ્ટ રીતે સકળાએલેા છે કેમકે આયુર્વેદ જેવા સત્ય અને સંપૂર્ણ શાસ્ત્રની મુખ્ય ભૂમિકાનેા આધાર જ આ

"रसविकल्प"वाळुं ज्ञान छे. એટલે જ મહર્ષિ ચરકાચાર્યે આ વિષયને અત્યંત સારગર્ભિત શબ્દોમાં માત્ર એક જ શ્લોકમાં ટુંકાણી સરળતાપૂર્વક નીચે પ્રમાણે સમજાવી આપ્યો છે. (જે તરફ વૈદ્ય સમુદાયનું ધ્યાન ખાસ આકર્ષિત કરવામાં આવે છે)

यःस्याद्रसविकल्पज्ञ स्याच्चदोषविकल्पवित् ।
नसमुह्येद्विकाराणां हेतुलिङ्गोप शान्तिषु ॥
च. अ. २६ श्लो ४२

અર્થાત્—જે વૈદ્ય સ્વાદોના વિકલ્પને જાણે છે તેમજ દોષોના પણ વિકલ્પને ભલી પ્રકાર જાણે છે તે રોગનું નિદાન કરવામાં તેનાં લક્ષણો જાણવામાં અને તેનું ઉપચારો દ્વારા શમન કરવામાં મુંઝાતો જ નથી.

સારાંશ કે માનવીના આહારમાં લેવાતા છએ છ સ્વાદોના અંશાંશને જાણનારો અને તેમના પરિણામે નિપજતા અથવા તો શાંત થતા દોષોના અંશાંશને જાણનારો જે વૈદ્ય હોય છે તે કોઈ પણ કાળે કોઈ પણ રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ (એટલે કે ક્યા પ્રકારના આહારવિહારને લઈને રોગની ઉત્પતિ થઈ છે, તે આહાર અથવા તો વિહાર), તે રોગનાં લક્ષણો (એટલે કે જે તે ઉત્પન્ન થતાં રોગમાં શું શું થવું જોઈએ અને શું શું ન થવું જોઈએ તેની વિગતવાર નિશાનીઓ) અને તેની શાંતિના ઉપાયો (એટલે કે ક્યા પ્રકારની ઔષધિ કે સલાહ અથવા તો બન્નેના ઉપયોગથી તે રોગની નિવૃત્તિ થવાની છે તે) વગેરેને યોજી કાઢવામાં મુંઝાઈ શકતો જ નથી. એટલે કે છ સ્વાદોની સાથે ઘનિષ્ટ રીતે સંકળાયેલા ત્રણ દોષોના જાણકાર વૈદ્યને માટે આરોગ્યતા સંબંધી દરેક બાબત અત્યંત સરળ થઈ પડે છે.

સ્વાદ પરત્વે ગુણદોષ

(૧) ગળ્યો સ્વાદઃ—પિત્ત અને વાયુદોષનો નાશ કર-

વાવાળો છે. શરીરમાંની બધી ધાતુઓનું પોષણ કરનાર છે. દુબળા અને ઘવાઈ ગયેલા માણસોને સાજા બનાવે છે.

તેનું જ હંમેશ અતિ સેવન કરવાથી તે પોતાની ઠંડી અને ભારેપણાની તાસીરને લઈને કફદોષને દૂષિત કરે છે અને કફ વિકારને લીધે થતાં મંદાગ્નિ, મોંમાના તથા ગળાના માંસનો વધારો શરીરમાં મેદનો વધારો, કંઠમાળ, હાથીપગું વગેરે ઘણા ઘણા રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે

ખાસ નોંધ:—આજના જમાનામાં પહેલાં કરતાં જિહ્વાની રસિકતાનું પ્રમાણ વધી જવાથી ચહા, આઇસ્ક્રીમ, ઠંડા પીણાઓ, જામ જેલી (મુરબ્બાઓ) ચોકલેટ, ટિકડિઓનો વપરાશ વધતો જાય છે. જેને લઈને મીઠાશની વપરાશનું પ્રમાણ ઘણું જ વધી પડ્યું છે. એટલે જ મીઠાશની વૃદ્ધિને લઈને અગ્નિમાંદ્યના રોગો પણ આજે સ્વાભાવિક જેવા જ દેખાવા માંડ્યા છે. આ અગ્નિમંદતાને લઈને કયો રોગ એવો છે કે જે થઈ શક્તો નથી? તેનુ વર્ણન અગાઉ પાના ૨૭ ઉપર'મંદાગ્નિને લઈને ઉત્પન્ન થતી વિદગ્ધ રસધાતુ જે ખટાશવાળી હોય છે, તેના વર્ણન વખતે કરવામાં આવ્યુ છે મંદાગ્નિની સ્વભાવિક્તાની જેમ જ આજે દાંતનો પાયોરિયા જેવો રોગ પણ સર્વ સામાન્ય બનતો દેખાય છે. આ બાબતને માટે મીઠાશ કેટલી જવાબદાર છે. તે વિષે પશ્ચિમની જ શોધવાળો દાખલો અત્રે આપવામાં આવે છે ઉપરાંત નેચરોપથીનો મત આગળ ઉપર રજૂ કરવામાં આવશે.

દાંતની નીરોગિતા (મજબૂતી) અને રોગગ્રસ્તતા (નબળાઇ)ના વિષયને લઇને ખાંડની વપરાશના આંકડાઓ પરથી આ શોધ બ્રિજ પોર્ટ બોર્ડ ઓફ હેલ્થ, કનેકટીકટ Connecticut (અમેરિકા)ના ડેન્ટલ ડિપાર્ટમેન્ટે પ્રગટ કરેલી છે. તેમાં તેઓ જણાવે છે કે:—

" એસ્કીમો) Esquimos) નામના લોકો કદી પણ ખાંડ ખાતા નથી. તેમજ દાંત સાફ કરવા બ્રશ પણ વાપરતા નથી. તેજ પ્રમાણે ઇટાલીના લોકો બહુ જ ઓછી ખાંડ વાપરતા હોય છે. એટલે કે સરેરાસ માણસ દીઠ દરરોજ ૧ ચમચી અને વરસે લગભગ ૧૩ પૌંડ જેટલી ખાંડ વાપરે છે. વળી આમાંના કેટલાકો બ્રશ વાપરતા જ નથી તોપણ આ બન્ને લોકોના દાંત ઘણા જ મજબૂત હોય છે. જ્યારે અમેરિકા, ઇગ્લાંડ અને ફ્રાંસ વગેરે જે દેશો આના પ્રમાણ કરતાં લગભગ સાત ગણી એટલે વરસે સરેરાશ માણસ દીઠ ૯૦ પૌંડ જેટલી ખાંડ ખાતા હોય છે તે લોકો જ દાંતનાં દરદોથી વધારે પીડાતા હોય છે.

આના પરથી તો હવે સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે કે ઉપરોક્ત સૂચન પ્રમાણે દરરોજ બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં ખાંડનો ઉપયોગ થવો જોઇએ અથવા તો તેની સામે તેટલા જ પ્રમાણમાં કડવા તૂરા અને તીખા સ્વાદનો પણ ઉપયોગ વધારવો જ જોઇએ.

(૨) ખારો સ્વાદ:—જઠરાગ્નિને દીપાયમાન કરે છે. શરીરમાં બળની વૃદ્ધિ કરી તેને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવે છે. વાયુદોષને નીચેના માર્ગ (ગુદામાં)થી કાઢે છે. હલકો, ગરમ અને તીક્ષ્ણ ગુણ ધરાવે છે.

તેના હંમેશના અતિ સેવનથી તે પિત્ત દોષને વધારે છે કફ દોષને પાતળો પાડે છે. લોહીને બગાડે છે. માંસને વિદગ્ધ કરે છે. દંતહર્ષ જેવા રોગને, દુબળા મનુષ્યના શરીરમાં સોજાને, ઘવાઈ ગયેલામાં પરુને, ગળા, છાતી અને હૃદયમાં બળતરાને ઉત્પન્ન કરે છે.

ખાસ નોંધ:—ગળ્યા સ્વાદની જેમજ આજે આ સ્વાદની વપરાશ પણ તેની સાથે સાથે વધતી જાય છે. આ વૃદ્ધિ જ્યાં જ્યાં અને જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં થએલી છે ત્યાં ત્યાં અને તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં આજે સહેજ સ્વાભાવિક જેવા ગણાતા

પાયોરિયાના રોગની સાથે દાંતમાં કાણાં કે ખાડા પડવાનો રોગ પણ વધેલો છે.

(૩) **ખારો સ્વાદ:**—વાયુદોષનો નાશ કરે છે. કફને પાતળો પાડે છે. પચાવે છે. અગ્નિને દીપ્ત કરે છે, ઝાડો લાવે છે. છિદ્રોની શુદ્ધિ કરે છે. શરીરના સંપૂર્ણ અવયવોને નરમ બનાવે છે. ખાવામાં સ્વાદ ઉત્પન્ન કરે છે.

તેના અતિ ઉપયોગથી તે પિત્ત દોષને કૂપિત કરે છે લોહીને વધારે છે. માંસમાં ખજવાળ કરે છે. દાંતને કાળા, વાળને ધોળા, માથામાં ટાલ, રક્તપિત્ત, અમ્લપિત્ત, વાતરક્ત વગેરે રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. પુરુષત્વ વિહીનતા પણ થાય છે.

(૪) **તીખો સ્વાદ:**—કફદોષનો નાશ કરે છે. જઠરાગ્નિને સતેજ બનાવે છે, મોંની શુદ્ધિ કરે છે. પરસેવા, મેલ, સોજા, કૃમિ× વગેરેનો નાશ કરે છે. જામેલા લોહીને છૂટું પાડે છે.

તેના અતિ સેવનથી વાયુના વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. પુરુષાતનનો નાશ કરે છે. શરીરમાં કૃશતા લાવે છે. ગળામાં બળતરા, શરીરમાં ગર્મી, તરશ, અંધકારને પ્રગટાવે છે.

(૫) **કડવો સ્વાદ:**—પિત્ત અને કફદોષને સૂકવે છે, મેદ, મળમૂત્ર પરસેવા વગેરેને પણ સૂકવે છે. જો કે પોતે સ્વાદવાળો નથી તો પણ મોંમાં સ્વાદની શક્તિને ઉત્પન્ન કરે છે. કૃમિ × ઝેર, તાવ તરશ, બળતરા, ચકરી વગેરેનો નાશ કરે છે. અગ્નિપ્રદીપક

×કડવા અને તીખા બન્ને સ્વાદો કૃમિનાશક ગુણ ધરાવે છે. તેમાનો કડવો સ્વાદ તો પાશ્ચાત્ય દેશોમા વપરાતો જ નથી અને તીખો સ્વાદ પણ નહીં જેવો જ વપરાય છે. તેને લઈને પણ ત્યાના ચાર સ્વાદથી બંધાએલ શરીરોમાં કૃમિઓની સૃષ્ટિ થવાનો અધિક સંભવ હોઈ શકે છે. પરંતુ અત્રેના છ સ્વાદોથી બંધાએલ શરીરોમા પાશ્ચાત્યોની માન્યતાવાળા કૃમિઓની સૃષ્ટિ થવાનો સંભવ બહુ જ ઓછો હોઈ શકે છે.

અને પાચન કરનારો છે. ઝેરાઓના દૂધની શુદ્ધિ કરનારો છે.'

તેના વધારે ઉપયોગથી શરીરમાંની બધી ધાતુ સુકાય છે. શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. શરીર નબળું પડે છે. વગેરે.

(૬) તૂરો સ્વાદઃ—કફ અને રક્તપિત્તને શાંત કરે છે. રૂઝ લાવે છે. પ્રવાહને બંધ કરે છે. પીડા કરે છે.

તેના અતિ સેવનથી મોઢું સુકાય છે. હૃદયમાં પીડા થાય છે પુરુષાતન નાશ પામે છે. ધડપણ વહેલું આવે છે. શરીરને પાતળું બનાવે છે અને વાયુના રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે.

પંચ તત્વોમાંથી આ છએ છ સ્વાદની ઉત્પત્તિ થવાથી તે શરીરનાં પોષણ અને વિકાસને માટે આહારના જેટલા જ જરૂરી હોવાથી તે આહાર ક્રમમાં દરરોજ લેવાવા જ જોઈએ. તેમાંના દરેક દરેકમાં જે જુદા રોગોને ઉત્પન્ન કરવાની અથવા તો શાંત કરવાની શક્તિ કે ગુણો છે તેનો પણ સાથે સાથે દરેક માણસને ઉપયોગ કરી લેવાની પણ જરૂર છે. એટલે કે આ છએ છ સ્વાદનો દરેક માણસે કેવી રીતે અને કેટલા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ કે જેને લઈને તેમનામાંની કોઈની પણ ખરાબી કે અવગુણની અસર ન થાય અને તે છએ છ લઈ શકાય? આ બાબતમાં જે તે માણસે પોતે જ વિચાર કરવાનો હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે આ છ સ્વાદોનું એક સરખુ મિશ્રણ દરેક માણસને દરેક વખત ઉપયોગી હોઈ શકે જ નહિ. કારણકે દરેક માણસની પોતાની પ્રકૃતિ અને સ્વભાવ પ્રાયઃ જુદા જ હોય છે તેથી ક્યા પ્રકારના મિશ્રણથી તેની પોતાના શરીરની દરેક રીતની અનુકૂળતા હંમેશ જળવાઈ રહે છે અને ક્યું મિશ્રણ પ્રતિકૂળતા નિપજાવે છે! તેનો વિચાર તેને પોતાને જ કરવો ઘટે છે. અને જ્યા સુધી પોતાની પરિસ્થિતિને પોતે જ સમજતો નહી થાય ત્યાં સુધી બીજા કોઈની પણ સલાહ તેમાં

ઉપયોગી થઇ શકે તેમ નથી. આટલું જ નહીં પરંતુ ઋતુ પરત્વે સૂર્યનાં કિરણોની પ્રખરતા અને મંદતાને લઇને ગરમીના પ્રમાણુમાં જે પ્રાકૃતિક વધઘટ થાય છે તેના પરિણામે પણ સ્વાભાવિક રીતે આ ત્રણે દોષ વાત, પિત્ત અને કફનો સંગ્રહ પ્રકોપ અને શમન થાય છે તેનું પણ દરેકે ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. અને તેના પ્રમાણમાં પોતાના ખોરાકમાં લેવામાં આવતા આ છ સ્વાદોમાં પણ વધઘટ કરી નાખવાની ફરજ પણ તેની જ હોય છે. ઋતુ પ્રમાણે દોષોની વધઘટ સૂચવતું કોષ્ટક સાથે આપવામાં આવ્યું છે.

ખાસ નોંધઃ–કોઠા પ્રમાણે વાત, પિત્ત અને કફ દોષોનો ઋતુ પરત્વે સંગ્રહ થતાં જ આવતી બીજી ઋતુમાં સંગ્રહ થએલ દોષનો પ્રકોપ થાય છે. જે તે દોષનો પ્રકોપ માણસને રોગી બનાવવાવાળો છે તેથી તેના નિવારણ માટે આયુર્વેદમા ખાનપાન અને રહેણી-કરણી વિષે ઘણી સૂચનાઓ અપાઇ છે પરંતુ જનાર ઋતુના છેલ્લા અને આવતી ઋતુના પહેલા અઠવાડિયામાં આમ કુલ્લે ૧૫ દિવસના ગાળા દરમિયાનવાળા સંધિકાળમાં સંગ્રહ થએલા દોષને કાઢી નાખવા માટે વખતસર અને યોગ્ય પગલાં લેવામાં આવે તો તે દોષના પ્રકોપથી બચી રોગ રહિત રહી શકાય છે. આમાં પણ શરદઋતુમાં થતા પિત્તના પ્રકોપથી બચવા અને વસંતમાં થતા કફના પ્રકોપથી બચવા ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે.

ઋતુ પરત્વે જે તે દોષનો પહેલાં સંગ્રહ થાય છે. સંગ્રહ થયા પછી તે દોષનો × પ્રકોપ થાય છે; અને પ્રકોપ પછી તે

× વાત, પિત્ત અને કફના પ્રકોપ પરત્વે ઋતુઓના જેમ વિભાગ છે. તે જ પ્રમાણે દિવસ અને રાત્રિના સમયના પણ આ દોષોના પ્રકોપ પરત્વે ત્રણ ત્રણ વિભાગો બતાવવામા આવ્યા છે જેમકે સવારના વાયુનો પ્રકોપ, દિવસના મધ્ય ભાગે પિત્તનો પ્રકોપ અને છલ્લે સંધ્યાકાળે કફનો

ઋતુ પરત્વે ત્રણે દોષોની સ્થિતિ દર્શક કોઠો

ઋતુ	મહિનો	સૂર્યની રાશિગત સ્થિતિ	સંચય	પ્રકોપ	શમન	ખુલાસો
૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭
વસંત	ફાગણ, ચૈત્ર	કુંભ, મીન		કફ	પિત્ત	(૧) કોઈ પણ દોષના સંગ્રહ પછી આવતી ઋતુમાં જ તેનો પ્રકોપ થાય છે.
ગ્રીષ્મ	વૈશાખ, જેઠ	મેષ, વૃષભ	વાત			
વર્ષા	અષાઢ, શ્રાવણ	મિથુન, કર્ક		વાત	કફ	(૨) પ્રકોપ બે ઋતુઓ સુધી રહે છે, પછી એની મેળે ત્રીજીમાં શાંત થઈ જાય છે.
શિશિર	ભાદરવો, આસો	સિંહ, કન્યા	પિત્ત			
શરદ	કારતક, માગસર	તુલા, વૃશ્ચિક		પિત્ત	વાત	(૩) શમન ત્રણ ઋતુઓ સુધી રહી આવતી ચોથી ઋતુમાં પછી સંગ્રહ થવા માંડે છે.
હેમંત	પોષ, માહ	ધન, મકર	કફ			

દોષ પોતાની મેળે પ્રાકૃતિક કારણોસર શાંત પણ થઇ જાય છે. આ ત્રણે પરિસ્થિતિમાંથી કોઇ પણ દોષનો પ્રકોપ જ માનવીને આરોગ્યતામાંથી રોગગ્રસ્તતામાં ધસડી લઇ જાય છે. તેથી કોઇ પણ દોષનો સંગ્રહ થતાં જ જો તેના સંગ્રહને કાઢી નાખવા માટે વિધિસર અને વખતસર અગમચેતીનાં પગલાં ભરવામાં આવે તો તે દોષના પ્રકોપથી બચી શરીરની તંદુરસ્તીને કાયમ જાળવી શકાય છે. આજે આપણે ત્યાંથી આ ઋતુ પરત્વે વર્તવાનું જ્ઞાન પ્રાયઃ લોપપ્રાય થવા પામ્યું છે. તેમ છતાં રૂઢિગત ધાર્મિક અથવા તો વ્યવહારિક ભાવનાથી આ જ્ઞાનના છૂટાછવાયા અવશેષો

પ્રકોપ થાય છે તે જ પ્રમાણે રાત્રિના પ્રથમ ભાગમા વાયુનો, મધ્યમાં પિત્તનો અને અંતે કફનો જ પ્રકોપ થાય છે. એટલુ જ નહી પણ ભોજન લેવાના સમય દરમ્યાન પણ આ ત્રણે દોષો સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રકોપને પામતા હોય છે જેમકે ભોજન લેવાની શરૂઆત કરતા જ વાયુનો પ્રકોપ, ભોજનના મધ્ય કાળમા પિતનો પ્રકોપ અને ભોજનના અંતે કફનો પ્રકોપ થયા જ કરે છે. આમ આ ત્રણે દોષોના પ્રકુપિત થવાનો ક્રમ હમેશ વારાફરતી ચાલુ જ રહે છે ભોજન લીધા પછીના કફ પ્રકોપની ઠંડીની અસરને તો જમણ પછીના છેલ્લા ૧૦/૧૫ સુધીમાં થર્મોમિટરના ઉપયોગ દ્વારા પણ સ્હેજે જોઈ શકાય છે. આ કફના પ્રકોપ-વાળી ઠંડીની અસરને લઈને કોઈ પણ તંદુરસ્ત માણસના શરીરના નોર્મલ તાપમાનમા એક ડીગ્રી કરતા વધારે ઘટ થતી હોય છે એટલે કે ૯૭° ઉપર નાર્મલ તાપમાન હોય તો તે વખતે માત્ર ૯૬° જેટલુ જ તાપમાન શરીરમા રહેતુ હોય છે. આ શોધ આજના યાંત્રિક યુગમાં થએલી નથી તે તો જૂના કાળથી જ ચાલી આવે છે. તે વખત આજના થર્મોમિટરો તો હસ્તી જ ધરાવતા નહોતા પરંતુ તે યુગ હતો આત્મ-નિરીક્ષણ જેવા સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નિરીક્ષણનો એટલે જ આધુનિક વિજ્ઞાન-વાદ કરતા પણ સૌંથી ચઢિયાતી પ્રગટ શોધો આપણને તેમાથી મળી આવે છે શું આજના વૈજ્ઞાનિકો તેમના વિજ્ઞાનવાદના સિદ્ધાત પ્રમાણે આ ઓછા થઈ જતા તાપમાનનુ કોઈ સંગીન કારણ બતાવી શકશે ખરા?

આપણી સનાતન સંસ્કૃતિમાં હજી મળી આવે છે. એ જ આપણા પૂર્વજ ઋષિમુનિઓનાં કાર્યોની સંગીનતાની નિશાની છે કે તેમણે ધર્મની બીક પણ આરોગ્યતાના જ્ઞાનને આપણી સંસ્કૃતિમાં પેસાડી દીધેલું છે. વળી કેટલીક બાબતોને તો વ્યવહારુ જ બનાવી દીધી છે કે જેને લઈને કેટલાંક આરોગ્યતારક્ષક કાર્યો ભ્રણે અજાણે પણ થયાં જ કરે છે. છતાં આધુનિક વિજ્ઞાનવાદના મોહે ભલભલાઓને અંધારામાં હડસેલી ભાનભૂલા બનાવી દીધા છે.

દાખલા તરીકે આપણી સંસ્કૃતિમાં ઊછરેલી અને પાકશાસ્ત્રમાં નિષ્ણાત એવી સ્ત્રીઓ ઋતુપરત્વેના આહારવિહારમાં ઘણી જ દક્ષતા ધરાવનારી હોય છે. તે જાણતી હોય છે કે રીંગણાંમાં રહેલી સવિશેષ ગરમીને કાઢી નાખવા તેમાં બીજા મસાલાના સ્વાદો સાથે ધાણા જેવી ઠંડી વસ્તુની ખાસ અને વધારે પડતી જરૂર હોય છે. વટાણા વાયુને કરનારા હોવાથી તેમાં વાયુનાશક મેથી અને રાઇની જરૂર હોય છે. ગુવાર કે વાલપાપડી કફ અને વાયુકર્તા હોવાથી તેમાં તે દોષો નાશક અજમા કે લસણની જરૂર રહેતી હોય છે. લગભગ બધાંય લીલાં શાકો પિત્ત કરનારાં હોવાથી તેમનાંમાં જીરું વાપરવાની જરૂર રહે છે. આવી રીતે કેટલુંક આયુર્વેદનું જ્ઞાન જે આપણી સંસ્કૃતિમાં પાકી રીતે વણાઈ ગયું છે. તે ગમે તેવા આયુર્વેદના વિરોધી હિંદી ડૉકટરના ઘરમાંથી પણ બહાર કાઢ્યું નીકળી શકવાનું જ નથી. પરંતુ પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદના પ્રચારે જે આપણે ત્યાં ખૂબ જ પગપસારો કર્યો છે અને તે, દેશના સત્યાગ્રહ આશ્રમોમાં પણ ઘરઘાલી બેઠો છે. ત્યાં વિટામિન્સ અને નેચરોપથીની શોધે બધી જાતનાં શાકોને એકલા બાફીને જ ખાતા બધાય આશ્રમવાસીઓને કરી મૂકયા છે. તેમાં નથી હોતા કોઈ પણ જાતના કડવા, તીખા કે તૂરા મસાલા કે જેની જરૂર આપણે આ ષડ્રસ વિધાન ઉપરથી સ્પષ્ટપણે

જોઈ શકીએ છીએ કે નથી હોતો તેમને વધારવાનો ક્રમ, ત્યાં તો માત્ર સંપૂર્ણ ખોરાકમાં ખટાશ, મીઠાશ અને ખારાશ જ હોય છે. ત્યાં નથી હોતી તસના તેલની કે હીંગ ને મેથીની તુરાશ અને કડવાશ અથવા તો નથી હોતી મરી કે રાઈની તીખાશ. પછી મરચાં, ધાણા, જીરું કે અજમો વગેરે તો કયાંથી હોઇ શકે?

આ રહ્યો પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનનો પ્રકોપ કે જેને લઈને રૂઢિગત ચાલી આવતી પ્રથા પણ નાશ થવા પામી છે. અને આવા આ જીવનને સાદું જીવન લેખવા લગની લગાડી દીધી છે. કહેવાતા સાદા અને સ્વચ્છતાભર્યા આ ગ્રામ્ય જીવનમાં રહેતા આશ્રમવાસીઓ કેટલે દરજ્જે શરીરે નીરોગી હશે? એ જ એક માત્ર તેમના સાદાઈભર્યા જીવનની ખરી કસોટીનું પ્રમાણ હોઇ શકે છે. ત્યાં પાયોરિયાનો રોગ તો સામાન્ય જેવો છે જ ઉપરાંત કબજિયાત, દમ, ક્ષય, બ્લડ પ્રેશર વગેરે, ઓછા માણસોમાં પરંતુ ઝાઝાં દરદો તો જાણે ત્યાં જ વસતાં હોય છે. જાણે કે આ દરદોને પણ રહેવા માટે તે આશ્રમોનો જ મોહ કેમ ન લાગી ગયો હોય?

કુદરતના સામ્રાજ્યના નિયમભંગની શિક્ષા

આવી રીતે આ કુદરતના સામ્રાજ્યના નિયમ પ્રમાણે પંચ તત્ત્વોવાળા માનવશરીરના પોષણાર્થે સર્જાયેલા આ છએ છ સ્વાદો છે. તેનો જે કોઇ પણ માનવીઓ—રાજાઓ કે રંકો, મહાત્માઓ કે દુરાત્માઓ, તવંગરો કે ગરીબો, ગૃહસ્થીઓ કે આશ્રમવાસીઓ, પશ્ચિમવાસીઓ અથવા તો પૂર્વ વાસીઓ, વિજ્ઞાનવાદિઓ કે આત્મવાદિઓ રુચિને લઇને કે અરુચિને લીધે, જાણમાં કે અજાણમાં, પ્રમાણમાં કે સંખ્યામાં, વધતા અથવા તો ઓછા સ્વાદોનો મન ગમતી રીતે ઉપયોગ કરી, તે દ્વારા કુદરતની અવહેલના, અવજ્ઞા કે અગણના કરી તેના ઉપરોક્ત નિયમોનો ભંગ કરતા હોય છે. તેમને એક દિવસ તો કુદરતના નિયમભંગની શિક્ષાને રોગ-

રૂપમાં કુદરતિયાત રીતે વધાવી લેવાની જ હોય છે. જ્યાં સુધી કુદરતના ઉપરોક્ત દંડની ભરપાઈ માટે અરૂચતા કે અણુમમતા કડવા અને તૂરા સ્વાદોને+ દવાઓના સ્વરૂપમાં લઈ જે તે સ્વાદની ખોટને પૂરી કરી નાખવામાં નથી આવતી ત્યાં સુધી જ કુદરતની શિક્ષા રૂપી રોગને ભોગવવાનો પણ રહે છે.

બીજો દાખલો ઋતુદોષ સૂચક કોષ્ટકમાં અપાયેલ દોષોના સંગ્રહના સમયનો છે, જેમકે શરીરમાં કુદરતી રીતે પિત્ત દોષનો સંગ્રહ થવાનો સમય ભાદરવા મહિનાની શરૂઆતથી આસો માસના આખર સુધી હોય છે. આ સમય પછી પિત્તના પ્રકોપ થવાનો વખત આવે છે. આ પ્રકોપના કાળ દરમિયાન પિત્તના તાવની પણ શરૂઆત થાય છે. આ પિત્તના તાવને મેલેરિયા અને તેના સમયને મલેરિયાની મોસમ, સામાન્ય રીતે, આજે કહેવામાં આવે છે. જો કે પાશ્ચાત્ય એલોપથી તો તેના સિદ્ધાંત પ્રમાણે આનું કારણ મલેરિયાના જંતુઓને જ માત્ર માને છે. પરંતુ તે તેમ હોતું જ નથી. તે બાબતમાં પ્રત્યક્ષ દાખલો તો એ છે કે જે લોકો મલેરિયાની જીવાતોથી બચવા હંમેશ મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરતા હોય છે; તે લોકો જ આ જીવાતોથી બચવા માટે કાંઇ જ પ્રયત્ન નહીં કરનારા લોકો કરતાં, વધારે પડતા આ મલેરિયાના પ્રકોપથી પીડાતા હોય છે. એટલે કે સામાન્ય રીતે જેમ જંતુવાદની જ વિરૂદ્ધતામાં નેચરોપથી અને આયુર્વેદ બન્ને એક મત ધરાવે છે; તે પ્રમાણે આ બાબતમાં પણ છે. આયુર્વેદ પણ નેચરોપથીની જેમ જ દરેક **રોગની** ઉત્પત્તિનું કારણ આંતરિક **ખરાબી** જ માને છે. અને આ ખરાબી એટલે પ્રાકૃતિક રીતે થતા પિત્તના

× આ બન્ને જ સ્વાદો બીજા ચાર સ્વાદો કરતાં દરેકને રૂચતા જ નથી અને તેથી તે હંમેશ ઓછા લેવાય છે કે નથી જ લેવાતા. તેથી શરીરમાં તેમની ખોટ પડતા તે રોગને ઉત્પન્ન કરે છે.

પ્રકોપની સાથે જ વાયુમંડળને નવા પાણી વગેરે ઋતુજનિત બાહ્ય વાતાવરણની અસરને લઇને થાય છે. જેને આયુર્વેદે આભ્યંતરિક દોષ કહ્યો છે.

આવી રીતે જે પિત્તનો પ્રકોપ, તેના સંગ્રહ થયા પછી થતો હોય છે. તેનાથી બચવા માટે પ્રાથમિક પગલાં તરીકે તેના સંગ્રહ-કાળ દરમિયાન તેમા થતા નકામા સંગ્રહને ઝાડા અને ઊલટી દ્વારા કાઢી નાખવાનો હોય છે. તદુપરાંત શરીરમાં હંમેશ રહેતા પિત્તનો પણ પ્રકોપ નહીં થવા પામે તે હેતુથી પિત્તને શાંત કરનારો ખોરાક, જેમકે દુધ, ભાત અને ખાંડનું મિશ્રણ જેને દુધપાક કે ખીર કહેવામાં આવે છે, તે લેવાનો હોય છે. ધર્માચાર્યોએ આ આયુર્વેદના સિદ્ધાંતને અનુલક્ષી પિત્તને શાંત કરનારી ખીર લેવાનો પણ સમય નિશ્ચિત કર્યો છે. જેને આજે શ્રાદ્ધપક્ષ કે સરાદિયાનું પખવાડિયું કહેવામાં આવે છે. તેમાં ધાર્મિક બીક તો એ બતાવવામાં આવી છે કે જે લોકો આ શ્રાદ્ધપક્ષમાં પોતાના પિતૃના શ્રાદ્ધ નિમિત્તે ખીર ખાવા કે ખવરાવવાની ક્રિયા નથી કરતા તેમના પૂર્વજો કૂપિત થાય છે અને તેમને દુઃખ આપે છે. આને ધાર્મિક બાધા કે વ્યવહારિક કાર્ય ગણીને પણ આજે કેટલાક તો આ ક્રિયાને અનુસરતા જ હોય છે. તેમ છતાં રોગરૂપી દુઃખથી બચવા માટેનું ખરૂં રહસ્ય તો આજે લોપ જ થઈ ગએલું છે, અને તે છે આ શ્રાદ્ધપક્ષ પહેલા કરવામાં આવતી "શારીરિક શુદ્ધિ કે જેને લઇને પિત્તનો નકામો સંગ્રહ નાશ થવા પામે છે" આવી જ રીતે આસો માસની ચાંદની પડવા ઉપર રાત્રે ચંદ્રની શીતળ કળાઓ થકી શીત ગુણને પ્રાપ્ત થએલુ દુધ અને પૌવાનું મિશ્રણ ખાવાની અને પૂર્ણ કળાયુક્ત ચંદ્રના પ્રકાશમા બહાર ફરવાની (વિહાર કરવાની) પ્રથા પણ આ સિદ્ધાંત ઉપર જ પોતાનો આધાર ધરાવે છે.

ઠીક એ જ પ્રમાણે ઋતુજનિત કફના પ્રકોપને અટકાવવા તેના પ્રાથમિક પગલા તરીકે તેના નકામા સંગ્રહને લુલાબ દ્વારા અથવા તો શેકેલા ચણા ધાણી વગેરેના ઉપયોગ દ્વારા, તેના પ્રકોપ થવાનો સમય ફાગણ માસ બેસતા પહેલાં, નાશ કરી નાખવાનો હોય છે. ત્યાર બાદ શરીરસ્થ કફને પણ પ્રકૂપિત થવાનો પ્રસંગ નહીં સાંપડવા દેવા ચૈત્રી વરસના બેસતા દિવસથી લગભગ ૮–૧૫ દિવસ સુધી લીમડાનાં પાન અને મરીનો કે લીમડાની ચટણીનો ઉપયોગ કરવાની પ્રથા પણ છૂટાછવાયા અવશેષો તરીકે આજે પણ આપણે ત્યાં મળી આવે છે. આ છે આપણી સંસ્કૃતિમાં ઓતપ્રોત થઈને વણાઈને રહેલો આયુર્વેદોક્ત ઋતુચર્યાના જ્ઞાનનો દાખલો. આવી રીતે આપણી આર્ય સંસ્કૃતિમાં આરોગ્ય-રક્ષા સંબંધી ઘણી ખરી બાબતો વણાઈ જ ગયેલી હતી; જે રૂઢિગત જાણે અજાણે પણ આચરણમાં મુકાતી હતી તેનો આજે આપણે, પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદના પ્રલોભનોમાં અંજાઈ, આપણા હાથે જ નાશ કર્યો છે. જેમની, હવે આપણે પુનઃ સ્થાપના કરવા વિજ્ઞાનવાદના જ બળનો ખરો ઉપયોગ કરવો પડશે. આવી રીતે આયુર્વેદના સત્ય, સંપૂર્ણ અને વિજ્ઞાનમય પરંતુ ગૂઢ ને રહસ્યમય જ્ઞાનના વૈજ્ઞાનિક ઉકેલની કેટલી અગત્યતા છે ? તે સહેજે સમજી શકાય છે. આમ તેના ગૂઢ રહસ્યની વૈજ્ઞાનિક છણાવટનો દેશપરદેશમાં પ્રચાર કરવાથી આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં રહેલી જગતકલ્યાણની ભાવનાને આપણે એક દિવસ અવશ્ય પાર પાડી શકીશું.

આ પ્રકરણમાં વર્ણવવામાં આવેલ ષટરસયુક્ત આહારની અગત્યતાવાળા શાસ્ત્રીય વિજ્ઞાન ઉપરથી આવતાં પ્રકરણમાં પશ્ચિમના દેશવાસીઓના આહારક્રમ વિષે તપાસ કરવાનું કામ હાથ ધરવામાં આવશે. ઉપરાંત એલોપથી (ડૉક્ટરી) ની અને નેચ-

રોપથીની શોધો કે જે પોતપોતાનો આધાર વૈજ્ઞાનિક સત્યતા ઉપર ધરાવતી હોવા છતાં એકમેકની તદ્દન વિરુદ્ધતામાં પોતપોતાના સિદ્ધાંતોને સાચા પુરવાર કરી બતાવી રહી છે આવા આ સત્યતામય વિરોધાભાસનુ પણ શું કારણ હશે? તેને પણ શોધી કાઢવા પ્રયત્ન કરવામા આવશે તદુપરાંત આયુર્વેદના મત પ્રમાણે, તેની સાથે મૌલિક સિદ્ધાંતની ઐક્યતા ધરાવનારી, આ નેચરોપથીની પણ જે થોડી ભૂલો મળી આવી છે, તેનુ કારણ પણ શું હોવુ જોઇએ વગેરે? આવા આવા અનેક ગુચવણ ભરેલા પ્રશ્નોનો ઉકેલ આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો ઉપરથી વૈજ્ઞાનિક રીતે કરવામા આવશે મતલબ કે આવતા પ્રકરણમા આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક મહત્તા અને સર્વોપરીપણાનું એક જીવન ચિત્ર અવશ્ય દોરી બતાવવામા આવશે

પ્રકરણ ૫

આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક સર્વોપરિતા

એલોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રસ, રક્ત, લાળ, પિત્ત વગેરેની પ્રાકૃતિક રચનામા જે ક્ષાર (salt) ખારાશ હોવાનું મનાય છે. તે વિષે નેચરોપથી તેનો વિરોધ કરતા કહે છે કે, તે, સંપૂર્ણ નીરોગી શરીર જ નથી કે જેમાં ખટાશ અથવા તો ખારાશ લેશમાત્ર પણ રહેતી હોય, બીજું એલોપથીના મત પ્રમાણે શારીરિક કોઇ પણ વિક્રિયાનુ કારણ આ રસ રક્તાદિમા ખારાશની વૃદ્ધિ જ હોય છે, જ્યારે નેચરોપથી તો દરેક રોગના કારણ તરીકે શરીરમા ખટાશની વૃદ્ધિને જ માને છે, ત્રીજું એલોપથી શરીરની નીરોગિતા માટે તેમા અમુક પ્રકારના જંતુઓનું રહેવુ આવશ્યક ગણે છે, પરંતુ નેચરોપથી તો સંપૂર્ણ

નીરોગી શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારના જંતુઓ હોતા જ નથી અને જે થાય છે તેનું કારણ શરીરની રોગી અવસ્થા જ છે; ચોથું આહારવિહારની ખરાબીને લઈને જ શરીરમાં દરેક રોગની ઉત્પત્તિ થવા વિષે નેચરોપથીના વિદ્વાનોની જે શોધ છે તેનો એલોપથીના ડૉક્ટરો અસ્વીકાર કરે છે, તે, અને પાંચમું તો નેચરોપથીની સાથે આયુર્વેદનો જે મતાંતર કે દરરોજના જીવન-વ્યાપાર Metabolismમાં શાલાઓ Cells પોતાને રસ રક્તમાંથી મળતા પોષણના બદલારૂપે તેમને થોડીક ખટાશરૂપ કચરો હંમેશ આપતી હોય છે) આ વિષયમાં છે.

આવા આ ઉપરોક્ત બધાય પાંચે પ્રશ્નો એક નહીં પણ અનેક વખત તેમની વૈજ્ઞાનિક શોધોની કસોટી ઉપરથી કસાઈ કસાઈને જ બહાર પડેલા છે, તેથી તે ખોટા કે અસત્ય તો હોઈ શકે જ નહીં તો પછી એક નહીં, બે નહીં, પરંતુ અનેક શોધોમાં આવી જાતના એક બીજાની વિરુદ્ધતાવાળા સિદ્ધાંતો નિશ્ચિત થવાનું કારણ પણ શું હશે ! એ પ્રશ્ન જ આ પ્રકરણની આખી ચર્ચાનો વિષય છે. આ બધા ય પાંચે પાંચ વિરુદ્ધવર્તિ સિદ્ધાંતોના નિર્ણય માટે આયુર્વેદ શાસ્ત્રનો સિદ્ધાંતિક અને નિર્ણયાત્મક વૈજ્ઞાનિક જવાબ તો એક જ અને ફક્ત એક જ છે. તે એ કે **પશ્ચિમ દેશવાસીઓના ખોરાક (આહાર) ની પદ્ધતિ જ, પંચભૌતિક માનવશરીરના માટે જોઈએ તેવી છએ છ સ્વાદોની સંપન્નતાવાળી નથી,** કે જેને લઈને આ પ્રકારના આહારની ખોટી ટેવથી ટેવાયેલા માણસોના શરીરને માટે "Habit is next to Nature" વાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે **તે ખોટી ટેવ પણ સ્વાભાવિકપણા જેવી જ થઈ પડેલી છે અને તેવા માણસોને પણ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ માની લેવામાં આવ્યા** છે. તે બાબતમાં વિગતવાર અને શાસ્ત્રીય પ્રમાણોના ખુલાસા

સાથેની ચર્ચા અહીં આપવામાં આવે છે

આયુર્વેદોક્ત વિધિયુક્ત, પાછલા પ્રકરણમા બતાવેલો, છ એ છ સ્વાદવાળો આહાર પચતત્ત્વોથી ઘડાએલા આ માનવ દેહના પોષણ અને વિકાસક્રમ માટે અત્યત આવશ્યક છે આ શાસ્ત્રીય સિદ્ધાંતની સત્યતા અને શાસ્ત્રિયતાની કસોટીની ખરી તક આજે આવી ઊભી છે. કારણકે આ આહારવાળા જ એકલા સિદ્ધાંતના આધાર ઉપરથી પશ્ચિમવાસીઓના આહારની તપાસ કરવાની છે અને તે દ્વારા ઉપરોક્ત પાંચેપાંચ પ્રશ્નો એકી સાથે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ નિર્ણય લાવવાનો છે તેથી પશ્ચિમવાસિઓના આહારક્રમમા શુ શ વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે અથવા તો કયી વસ્તુનો સમાવેશ થતો નથી ? એ વિષયમા તો ઊંડા ઉતરવાની ખાસ જરૂર નથી તો પણ તેમના ખોરાકમા ખાસ કયા પ્રકારના સ્વાદો હોય છે તે જાણવાની તો ખાસ જરૂર છે જ એટલે કે સપૂર્ણ છએ છ સ્વાદની દૃષ્ટિએ વિચાર કરતા તેમના ખોરાકમાં માત્ર ચાર જ સ્વાદ લેવાતા હોય છે જેમા ગળ્યા, ખાટા, ખારા, અને બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં તીખા સ્વાદનો (નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તીખાશ પણ નથી) સમાવેશ હંમેશના ખોરાકમા થએલો છે સારાશ કે સર્વ પ્રથમમાં તો તેમના ખોરાકમા છએ છ સ્વાદ હોતા નથી તેને લઈને કડવાશ અને તુરાશવાળા સ્વાદની તો મૂળમા જ ખોટ રહેતી હોય છે

પશ્ચિમના ખોરાકમાં લેવાતા માત્ર ચાર જ સ્વાદ અને બાકી રહેતા બે સ્વાદ વિષે દરેકે દરેક સ્વાદના ગુણદોષમા વિશેષ ઊંડા ઊતરવાની જરૂર નથી માત્ર જે ત્રણ ત્રણ સ્વાદની જોડીના કાર્યો વિષે અગાઉ પાના ૫૩ ઉપર વર્ણન કરવામા આવ્યુ છે તેની જ, આ બાબત ઉપર વિચાર ચલાવવા અહીં ખાસ જરૂર છે.

તેમાં અપાયેલ શાસ્ત્રીય પ્રમાણના વર્ણન પ્રમાણે ગળ્યા, ખાટા અને ખારા આ ત્રણ સ્વાદોની જોડી કફને ઉત્પન્ન કરનારી છે. જ્યારે આ ત્રણ સ્વાદ કડવા, તીખા અને તુરાશવાળો જોડી તે ઉત્પન્ન થએલા કફને શાંત કરે છે (તેમાં બગાડને થવા દેતી નથી.) પાશ્ચાત્યોના આહારમાં આ બે જોડીમાંના આગલા ત્રણ સ્વાદો જે કફને ઉત્પન્ન કરનારા છે, તે તો ત્રણે ત્રણ હોય છે; પરંતુ પાછલા ત્રણ સ્વાદમાંથી ફક્ત એક જ તીખો સ્વાદ અને તે પણ થોડાંક મરી કે રાઈના દાણાની ભૂકીમાંથી મેળવવામાં આવતો હોય છે. એટલે કે આગલા ત્રણ સ્વાદો, જે કફદોષને ઉત્પન્ન કરે છે, તેમનું બળ કફને શાંત કરનારા સ્વાદો કરતાં દેખીતી રીતે જ વધેલું હોય છે. જો કે તીખો સ્વાદ પોતાના ગુણ પ્રમાણે સ્વતંત્ર રીતે પણ, કફનો નાશ કરવાનો ગુણ ધરાવતો હોય છે તોપણ તેમનું પ્રમાણ તો સામાપક્ષવાળા સ્વાદો કરતાં, બહુ જ ઓછું હોય છે. તેથી તે સામા પક્ષની જોડીદ્વારા ઉત્પન્ન થતા કફને પહોંચી વળી શકતું નથી. પરિણામે તેમના આહારમાં લેવાતા ચારેચાર સ્વાદોને લઈને તે દેશવાસીઓના દરેકના શરીરમાં, કડવાશ અને તુરાશવાળા સ્વાદોની ઉણપના કારણે, હંમેશ કફની ઉત્પત્તિ થયા જ કરે છે આવી રીતે ત્યાંના શરીરો કફદોષની વૃદ્ધિવાળા હોવાથી કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા ધરાવનારા જ બની ગયેલા છે. શરીરમાં કફદોષની વૃદ્ધિને લઈને જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે, તે બાબતમાં શાસ્ત્રીય પ્રમાણ નીચે આપવામાં આવે છે.

यदुक्तं नैवशक्नोति पक्तुं श्लेष्म बलाधिकात् ।
सोऽपि मंदानलोनाम् गुल्मोदर परोमतः ॥
(हारित संहिता)

અર્થાત્—જે અગ્નિ "કફની અધિકતાને લઈને" ખાધેલું

જલ્દીથી પચાવી શકતો નથી અને તેની મંદતા વધ્યા પછી ગુલ્મ વગેરે રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે, તેને મંદાગ્નિ કહેવામાં આવે છે.

મંદાગ્નિના વર્ણનવાળા ઉપરોક્ત શ્લોક પરથી કોઈને કદાચ શંકા થઈ શકે છે કે પશ્ચિમવાસીઓ તો ખાધેલ ખોરાકને પચાવી શકે છે. જ્યારે આમાં તો મંદાગ્નિવાળો ખાધેલ ખોરાકને પચાવી શકતો નથી આવું વર્ણન છે તેનું કારણ શું છે? તેનો જવાબ તો અતિસ્પષ્ટ અને સરળ છે કે તે **લોકોના આવા મંદાગ્નિ-જનક આહારની સાથે જ સંકળાયેલો જે વિહારનો ક્રમ છે. તે જ આવા આ ખોરાકને જલ્દીથી પચાવવામાં મદદ-રૂપ થાય છે.** કારણ તેવી જાતનો વિહારક્રમ જ આ કફ પ્રકૃતિ-ની પ્રાધાન્યતાવાળાઓની ચિકિત્સા માટે શાસ્ત્રકારે સૂચવેલું છે (જેનું વર્ણન આગળ આપવામાં આવશે) આવી રીતે ઉપરોક્ત પ્રકારના કફની ઉત્પત્તિવાળા આહારને લઈને તેની વૃદ્ધિમાંથી ઉત્પન્ન થતી મંદાગ્નિની ક્રિયાને તેમના નિત્ય પ્રતિના વિહાર થકી નાબુદ કરવામાં આવે છે. તેથી તે લોકોનો ખાધેલ ખોરાક પાચન થઈ જતો હોય છે **તેમ છતાં તેમના શરીરની મૂળ પ્રકૃતિ તો, કફની પ્રાધાન્યતાવાળી પ્રકૃતિમાં જ બદલાઈ ગયેલી હોય છે. એટલે કે વસ્તુતઃ તે લોકો સંપૂર્ણપણે નીરોગી હોતા જ નથી. પછી દેખાવે ભલે નીરોગી જેવા જ દેખાતા હોય.** આવા દેખાવે નીરોગી પરંતુ કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળા રોગી મનુષ્યોને આયુર્વેદના તત્ત્વજ્ઞો જ પારખી શક્યા છે જ્યારે બીજી પદ્ધતિના જાણકારો પારખી શકતા જ નથી આ બાબતમાં ચરક-સંહિતામાંથી જે ઉલ્લેખ મળી આવ્યો છે, તેનો ઉતારો અત્રે ટાંકવામાં આવે છે

त्रयस्तुपुरुषाभवन्त्यातुरास्ते अनातुरास्तन्त्रान्तरीयाणां भिषजाम् ।

' तद्यथा-वातलः श्लेष्मलः पित्तल इति ॥

(च. सू. वि. अ. ६ श्लो. १६)

અર્થાત્-" ત્રણ પ્રકારના પુરુષો રોગી હોય છે. પરંતુ બીજા શાસ્ત્રોના માનનારા વૈદ્યો તેમને રોગી માનતા જ નથી.× તે ત્રણ પ્રકારના પુરુષો આ રહ્યા. જેમકે-વાતપ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય, કફપ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય અને પિત્તપ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય.

× ઉપરોક્ત શ્લોકના વર્ણન ઉપરથી કેટલાકને શંકા ઉદ્ભવવી શકે છે કે એલોપથીનો જન્મ તો આધુનિક યુગમાં થયો છે. જ્યારે ચરકાચાર્યે તેની માન્યતા સબંધી આ બાબતને તેના જન્મના ઘણા વરસો અગાઉ તેમની સંહિતામાં કેવી રીતે લખી કાઢી હશે? શું તેમના જમાનામાં પણ આજની એલોપથીના જેવી કોઈ પદ્ધતિ હસ્તી ધરાવતી હતી? આ પ્રશ્નનો ટુંકો અને ટચ જવાબ તો એ છે કે ચરકાચાર્ય મહાન્ સમર્થ ત્રિકાળજ્ઞ હતા; તેમની ઉત્પત્તિની બાબતમાં શાસ્ત્રોએ તેમને શેષનારાયણના અવતાર વર્ણવેલા છે. તેથી તેમના માટે પણ " बहूनि मे व्यतीतानि जन्मानि तवचार्जुन । तान्यहं वेद सर्वाणि न त्वं वेत्थ परंतप ॥ " (ગીતા અ. ૪ શ્લો. ૫) વાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે ઉપરોક્ત બાબત લાગુ પડી શકે છે. તદુપરાત શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંત પ્રમાણે આ ૨૯ મો કળિયુગ ચાલે છે. તે પહેલાં બીજા ૨૮ કળિયુગ થઈ ચૂકેલા છે. કળિયુગ આસુરી પ્રવૃત્તિ પ્રાધાન્ય હોય છે તેથી આ અગાઉના કળિકાળમાં પણ આવી કેટલીક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ પ્રવર્તતી હોવી જોઇએ. એટલે તે વિષયને લગતો પણ આ ખુલાસો હોઇ શકે છે. " સારાંશ કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સાથે તો સંકળાયેલી એક માત્ર આયુર્વેદની જ પદ્ધતિ છે અને તે સિવાયની બીજી બધી પદ્ધતિઓ તો એકલા બુદ્ધિવાદ (જડવાદ) વાળા વિજ્ઞાનની સાથે જ સંકળાયેલી છે. " આ બાબતમા ચરકાચાર્યે કયા પ્રકારના વૈદ્યને માટે કોઈ પણ રોગ અસાધ્ય હોઇ શકતો નથી. તે બાબતમા વૈદ્યોના ૭ ગુણોનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે કરેલું છે,

ઉપરોક્ત એકેક દોષની પોતાની મૂળ પ્રકૃતિમાં જ પ્રાધાન્યતા ધરાવનારા ત્રણ પ્રકારના પુરૂષોને આયુર્વેદ પદ્ધતિ જ માત્ર રોગી માને છે અને તેના શિવાયની બીજી કોઇ પણ પદ્ધતિ તેમને રોગી માનતી જ નથી. તેનું અતિ સ્પષ્ટ અને પ્રગટ કારણ સર્વ પ્રથમ તો એ છે કે આવા લોકો તેમના બહારના દેખાવ ઉપરથી રોગી જેવા જણાઇ શકતા જ નથી જ્યારે બીજું કારણ એ છે કે આયુર્વેદાચાર્યોની શોધ આધ્યાત્મિક વિદ્યાના બળે થએલી હોવાથી તેની પરમ સૂક્ષ્મતા અને સત્યતા વિષેમાં તેમનો સંપૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ હોવાથી જ આવો છાતીઠોક જવાબ આપવાની તેઓ હિમ્મત દાખવી શક્યા છે આમાના "કફ પ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય' પુરૂષોના બહારના દેખાવ સબધી વર્ણનમા ચરકાચાર્યે નીચે પ્રમાણેના જે લક્ષણો બતાવ્યા છે તેમને પશ્ચિમના દેશવાસિઓના લક્ષણો સાથે સરખાવી તત્સબંધી પૂરેપૂરો વિચાર કરવાથી આપણને તેમનો એક સચોટ દૃશ્ય અહીં દેખાઇ આવે છે. આવા આ લક્ષણો ઉપગત તે દેશવાસિઓની રહેણીકરણીની જે

विद्या वितर्को विज्ञान स्मृतिस्तत्परता क्रिया ।

यस्यैते षड्गुणास्तस्य न साध्यमतिवर्त्तते ॥ (सू अ ९-१९)

આમા વૈદ્યના જે છ ગુણ બતાવવામા આવ્યા છે, તેમા તે વિજ્ઞાનવાદી પણ હોવો જ જોઇએ તદૃપરાત તે તર્કશાસ્ત્રી અને "અધ્યાત્મવિદ્યાના જાણકાર કે આત્મવાદી પણ હોવો જોઇએ. કારણકે બધી વિદ્યાઓમા શ્રેષ્ઠ, સપૂર્ણ અને સત્ય વિદ્યા તો માત્ર અધ્યાત્મ વિદ્યા જ છે કેમકે "अध्यात्म विद्या विद्यानां" વાળા યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણે કહેલા ગીતાશાસ્ત્રના વચનાનુસાર સર્વજ્ઞતાવાળી ઇશ્વરીભાવની પરાકાષ્ઠા તો તેમા જ મૂકી દેવામા આવી છે અને ઇશ્વર સર્વજ્ઞ, સત્ય, સાશ્વત અને સપૂર્ણ છે. "તથી આ અધ્યાત્મવિદ્યા જ બીજી બધી વિદ્યાઓ કરતાં સર્વજ્ઞતા ધરાવનારી સત્ય, સાશ્વત અને સંપૂર્ણ હોઇ શકે છે."

એક પરંપરા ચાલી આવે છે તેને પણ તેમની આ પ્રકૃતિની અનુકૂળતા પ્રમાણે જ તે લોકોને ત્યી કાઢવાની જે જરૂર જણાઇ હશે તેનો પણ પૂરેપૂરો ચિતાર પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિ સંબંધ આવવાના હજારો વર્ષ આગમજ ચરકાચાર્ય જેવા મહર્ષિએ કરી બતાવેલ છે આવા આ બધાય પ્રમાણો તેમની સત્યતા, શાસ્વતતા અને પરમ સૂક્ષ્મતાની બાબતમાં કાંઇ ઓછા નથી ?

श्लेष्मा हि स्निग्धश्लक्ष्णमृदुमधुरसारसान्द्रमन्दस्तिमितगुरुशीतविज्जलाच्छ । तस्य स्नेहात् श्लेष्मलाः स्निग्धाङ्गा, श्लक्ष्णत्वात् श्लक्ष्णाङ्गाः मृदुत्वात् दृष्टिसुखसुकुमारावदातशरीरा, माधुर्यात् प्रभूतशुक्र व्यवायापत्या, सारत्वात् सारसंहतस्थिरशरीरा, सान्द्रत्वादुपचितपरिपूर्णसर्वगात्रा, मन्दत्वात्मन्दचेष्टाहारविहारा, स्तैमित्याद शीघ्रारम्भक्षोभविकारा, गुरुत्वात् साराधिष्ठितगतय, शैत्यादल्पक्षुत्तृष्णासन्तापस्वेददोषा, विज्जलत्वात्सुश्लिष्टसारसन्धिबन्धना, तथाच्छत्वात्प्रसन्नदर्शनाननाः, प्रसन्नस्निग्धवर्णस्वराश्चभवन्ति त एव गणयोगात् श्लेष्मला बलवन्तो, वसुमन्तो, विद्यावन्त ओजस्विन आयुष्मन्तश्चभवन्ति ।

(चरक स वि अ ८ श्लो १११)

અર્થાત્ –કફમાં સ્નિગ્ધ, શ્લક્ષ્ણ, મૃદુ, મધુર, સાર, સાંદ્ર મંદ, સ્તિમિત, ગુરૂ, શીત પચ્છિલ, સ્વચ્છ વગેરે ગુણો હોવાથી કફપ્રકૃતિપ્રાધાન્ય પુરૂષનું શરીર સ્નેહને લઇને ચિકાશવાળું, શ્લક્ષ્ણતાને લઇને મહાબલ (ભગવદાર), મૃદુતાને લીધે દેખાવે સુંદર, સુકુમાર અને સ્વચ્છ, માધુર્યને લઇને વીર્યની, સંભોગ શક્તિની અને સંતતીની અધિકતાવાળું, સારત્વને લીધે બાંધાની મજબૂતીવાળું, સાંદ્રતાને લઇને આખુએ શરીર પૂરેપૂરા આકારવાળું (કદાવર) અને પુષ્ટ, મંદપણાને લઇને કાર્યની ચેષ્ટામાં અને

આહારવિહારમાં મંદતાવાળું, સ્તૈમિત્યતાને લીધે ઉદ્યોગ, ઉદ્વેગ અને વિકાર (રેાગ) મેાડેથી ઉત્પન્ન થાય તેવુ, ગુરૂતાને લઇને ઠાંસ અને સ્થિર ગતિવાળુ, શીતલતાને લીધે ભુખ, તરશ સંતાપ અને પરસેવાની કમીના દોષવાળુ, પિચ્છિલતાને લઇને સાંધાઓ સારથી બંધાએલા અને કઠણ હેાવાવાળું અને અચ્છત્ત્વતાને લઇને શરીરના દેખાવ, મુખાકૃતિ, રંગ અને સ્વર પ્રસન્નતાવાળા હેાય છે. આવા આ બધાય ગુણેાના પરિણામે " કફ પ્રકૃતિવાળેા પુરૂષ " બળવાન્, ધનવાન્, વિદ્યાવાન્, ઓજ-વીર્યવાન્ અને આયુષ્યવાન્ હેાય છે.

પાશ્ચાત્યવાસીઓના માત્ર ચાર (નેચરેાપથી પ્રમાણે ત્રણ) સ્વાદવાળા કફની વૃદ્ધિ કરનારા આહારને લઇને જે અગ્નિની મંદતા થાય છે, તે આયુર્વેદના મતાનુસાર સહુથી પહેલા ઉત્પન્ન થતી રસધાતુ મા વિદગ્ધતા ઉત્પન્ન કરે છે જેને લઇને તેમાં ખટાશની ઉત્પત્તિ થાય છે આ બાબતમા શાસ્ત્રીય વર્ણન અગાઉ પાના ૨૭ ઉપર કરવામા આવ્યુ છે આ રસધાતુની ખાધેલ ખેારાકમાંથી રેાજેરેાજ ઉત્પત્તિ થવાનુ ક્રમ પણ ચાલુ જ હેાય છે સાથેસાથે મદાગ્નિને ઉત્પન્ન કરનારેા ઉપરેાક્ત ખેારાક પણ દરરેાજ લેવાતેાજ હેાય છે નેચરેાપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે આ દરરેાજ ઉત્પન્ન થતિ ખટાશને શૂન્યવત બનાવવા રેાજેરેાજ પૂરતા પ્રમાણુમા ક્ષાર (salts) પણ લેવાનાજ હેાય છે

ઉપરાંત સુકા અને ભીના મર્દન સ્નાન અને ઊંડા શ્વાસેાચ્છ્વાસની ક્રિયા પણ કરવાની હેાય છે, તેને લઇને રસ ધાતુમાં મદાગ્નિને લઇને રેાજેરેાજ ઉત્પન્ન થતી ખટાશને રેાજેરેાજ શૂન્યવત બનાવવાનેા ક્રમ નેચરેાપથીએ ઘડી કાઢેલેા છે એટલે કે નેચરેાપથીના વિદ્વાનેા શરીરના દરરેાજના જીવનવ્યાપારમા ખટાશરૂપી કચરાને શાલાઓ દ્વારા રસરક્તાદિમાં નખાતેા, પેાતાના

એલોપથી કરતાં પણ સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાનના આધારે, જે શોધી શકયા છે તે તેમની શોધ ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિમાં તદ્દન સાચી જ છે. કારણ તે બાબતને આયુર્વેદ, સંપૂર્ણ નીરોગી શરીરમાં જીવન-વ્યાપાર દરમિયાન ઉત્પન્ન થતી ખટાશ તરીકે તો નહી, પરંતુ રોજરોજની રસ ધાતુની વિદગ્ધતાના પરિણામ તરીકે તો અવશ્ય પોતાનો સંપુર્ણ ટેકો આપી રહ્યો છે. આવી રીતે આયુર્વેદની અને અને નેચરોપથીની આ નિત્યની ખટાશની ઉત્પત્તિ બાબતનાં મતભેદનું કારણ તો "પશ્ચિમના દેશોમાં ચાર કે ત્રણ સ્વાદવાળો કફકર્તા ખોરાક લેવાની જે પ્રથા છે" તે છે.

આમ આ પાશ્ચાત્યોમાં લેવાતા ચાર કે ત્રણ સ્વાદવાળા ખોરાકમાથી સર્વ પ્રથમ ઉત્પન્ન થતી રસધાતુ મંદાગ્નિના કારણે વિદગ્ધ થઇને, રોજેરોજ ખટાશવાળી જ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ નેચરાપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે જો તેને ખાગશના પુરતા પ્રમાણથી શૂન્યવત બનાવી નાખવામાં નહીં આવે. (જેને આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે અજીર્ણ રોગની નિવૃત્તિ માટે લેવાતા લવણો કહી શકાય છે) તો રોજેરોજ ઉત્પન્ન થતી રસધાતુ માંની ખટાશ વધતી જશે અને તે રસધાતુ માંથી ઉત્પન્ન થતા તેના મેલ કફમાં પણ કાળે કરીને ખરાબી ઉત્પન્ન કરશે. આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખાધેલ ખોરાકના સારભૂત ભાગમાંથી પાંચવે દિવસે જ્યારે તેની પરિપકવ રસધાતુ તૈયાર થાય છે; તેની અગાઉ તેમાંથી તેનો મેલ કફ નીકળતો હોય છે. આ કફમાં પણ જ્યારે ઉપરોક્ત મંદાગ્નિની અસર થાય છે; ત્યારે તેના પ્રાકૃતિક મીઠાશવાળા સ્વાદના બદલે તેમાં ખારાશની ઉત્પત્તિ થવા માંડે છે. અને તે અગાઉ વર્ણન કરવામાં આવેલા "व्याप्नोति सहसा देहमापादतलमस्तकम्" ના સિદ્ધાંત પ્રમાણે માનવશરીરમાં બધે જ વ્યાપક બની જાય છે. એટલે કે મંદાગ્નિના કારણથી વિદગ્ધ થએલા કફદોષની ખારાશ જ

રક્ત, રસ, પિત્ત અને લાળ વગેરેમાં બધે જ પગના તળિયાથી મસ્તક સુધી તરત જ વ્યાપી જાય છે. પાંચ દિવસ અગાઉ ખાધેલા ખોરાકમાંથી પરિપકવ રસની દરરોજ ઉત્પત્તિ થાય છે, તેમજ કફની પણ રોજેરોજ ઉત્પત્તિ થવા કરે છે. અને તેના પરિણામે પણ ખારાશની ઉત્પત્તિ પણ ચાલુ જ હોય છે. મંદાગ્નિને લઈને વિદગ્ધ કફમાં જે ખારાશની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું શાસ્ત્રીય પ્રમાણ અહીં આપવામાં આવે છે.

श्लेष्माम्बेतोगुरुः स्निग्धः पिच्छिलः शीतलः तथा ।
तमोगुणाऽधिकः स्वादुः विदग्धो लवणो भवेत् ॥
(भावप्रकाश सू. ग. प्र.)

હવે એલોપથીના વિદ્વાનોની શોધમા રસ, રક્તાદિ બધાયના વિશ્લેષણ ઉપરથી તેમની રચનામાં જે ક્ષારો (salts) મળી આવ્યા છે. તે પણ ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિમાં થએલી તેમની શોધોને આભારી હોઈ સાચા જ છે. પરંતુ જે પરિસ્થિતિમાં આ શોધો પાશ્ચાત્ય દેશોમાં કરવામાં આવી છે. તે **પરિસ્થિતિ તો ત્યાંના ચાર સ્વાદવાળા ખોરાકને લઈને કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા-વાળી હોવાનું જ પરિણામ છે. નહીં કે શરીરની સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અથવા તો પ્રાકૃત અવસ્થામાં થએલી શોધનું પરિણામ છે.** આવી રીતે એલોપથીની ક્ષાર (salts) મયતા-વાળા રસ, રક્તાદિની શોધો, જો કે નેચરોપથી સાથે વિરૂદ્ધતા ધરાવતી હોય છે, તોપણ, તે સાવ સાચી જ વૈજ્ઞાનિક શોધો તો છે જ. આ વિરોધાભાસનુ માત્ર કારણ તો ત્યાની આહારજન્ય પરિસ્થિતિ જ છે અને તે પણ **"ચાર સ્વાદવાળા કફકારક ખોરાક લેવાની પ્રથાને જ આભારી છે"**

એલોપથીની માન્યતા પ્રમાણે શરીરમાં કોઈ પણ વિક્રિયા થવાનું કારણ રસ, રક્તાદિમાં રહેલી ખારાશની વૃદ્ધિ જ કેમ હોય

છે, અને નેચરોપથીના મત પ્રમાણેની ખટાશ જ કેમ હોતી નથી ? આ વિષયમાં પણ આયુર્વેદ શાસ્ત્ર સાવ મૌન તો નથીજ સેવતુ તે નીચે આપેલ પ્રમાણમાં એમ કહે છે કે જે માણસોની સ્વાભાવિક પ્રકૃતિ જ કફની અધિકતાવાળી અથવા તો જે માણસો કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળા હોય છે, તેમના શરીરમાં બીજા વાત અને પિત્ત દોષો કરતા કફના જ બગાડની જ પહેલ-વહેલી અને શિઘ્ર અસર થતી હોય છે. કેમકે તેમની કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળા શરીરો ઉપર તે દેશોમાં નિત્યપ્રતિ લેવાતા કફગરક ખોરાકની જ જલદીથી અસર થાય છે જે તેમને રોગગ્રસ્ત બનાવવામાં તરત જ મદદરૂપ થઇ શકે છે એટલે કે એલોપથીના વિદ્વાનોની "શરીરની વિકૃતાવસ્થામાં તેમા રહેતી ખાટાશની જ વૃદ્ધિ થવાની જે શોધ છે' તે નેચરોપથીની તદ્દન વિરૂદ્ધમાં હોવા છતા, અથવા તો નેચરોપથીનો તેના માટે વિરોધ હોવા છતા તે પણ, સાવ સાચી જ છે માત્ર તેનુ કારણ તો ' તે જ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં લેવાતો ફક્ત ચાર સ્વાદ ધરાવનારો કફો-ત્પાદક ખોરાક જ છે '

श्लेष्मलस्यापि श्लेष्म प्रकोपणोक्तान्वा सेवमानस्याधिर्म श्लेष्मा प्रकोपमापद्यते, नयेतरौदोषौ ।

(च वि अ ६ श्लो २५)

જ તુવાદવાળી એલોપથીની માન્યતા વિષે ખાસ વિવેચન કરવા જેવુ તો હવે ન્હુ જ નથી. કેમકે આયુર્વેદના સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે કફની ખાટાશના કારણે જ તુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે તે બાબત આગાઉ પાના ૪૨ ઉપર સવિસ્તર વિવેચન કરવામા આવ્યુ છે પશ્ચિમવાસીઓ ઉપરોક્ત પ્રમાણેના જ સ્વાદના હમેશ કફની વૃદ્ધિ અને ખટાશ (અગ્નિ પાચન મંદ) કરનાર જો જે ખોરાક લેતા હોય છે, તે જ કફની તથા ઝાડાની ખગાબીવાળા

જંતુઓની ઉત્પત્તિ શરીરમાં કરતો હોય છે વળી આ કૃમિ-રોગની બાબતમાં અગાઉ કહેવાઇ ગયુ છે તેમ આ "સહજ-કૃમી" ની ઉત્પત્તિ તો એટલી બધી સહેજ અને સ્વાભાવિક જેવી જ હોય છે કે તે, રોગની ઉત્પત્તિની શરૂઆતમાં એકલા શરીરના દેખાવ ઉપરથી તો કોઇ રોગના ચિન્હો જોઇ કે સમજી શકાતા જ નથી દાખલા તરીકે કેટલીક વખત બચ્ચાઓને ઝાડા વાટે ઝીણા ઝીણા કૃમિઓ પડે છે ત્યારે જ તેને કૃમિ થયા છે, એમ સમજી શકાય કે પરતુ તે કૃમિઓની ઉત્પત્તિ તો ખરી રીતે તેના ઘણા વખત અગાઉ જ થએલી હોય છે અને તે પરિસ્થિતિને સ્વાભાવિક રીતે દરેક માણસ સમજી શકતો જ નથી. કૃમિઓને લઇને જે પેટમા દરદ વગેરેની શરૂઆત થાય છે તે તો રોગની વધેલી પરિસ્થિતિનુ પરિણામ હોય છે. એટલે જ, આ કૃમિની ઉત્પત્તિને શાસ્ત્રકારે સ્હેજ સ્વાભાવિક જેવી જ બતાવી છે કફ અને ઝાડામા ઉત્પન્ન થતા આ બન્ને પ્રકારના કૃમિઓની ઉત્પત્તિના કારણના નીચે પ્રમાણેના શાસ્ત્રીય વર્ણન ઉપરથી પાશ્ચાત્ય દેશોમા લેવાતા ખોરાકમાની ઘણી ખરી વસ્તુઓના સામ્યત્વવાળુ જે વર્ણન મળી રહ્યુ છે તે પણ "ત્યાંના ખોરાકમાં હમેશ લેવાતા ચાર સ્નાદોને જ આ દોષના માટે જવાબદાર બતાવી," ઉપરોક્ત નિર્ણયની જ પુષ્ટિ કરી રહ્યુ છે.

श्लेष्मजाः क्षीर गुड तिल मत्स्यानप मांस पिष्टान्न परमान्न कुसुम्भ स्नेहाजीर्णपूति क्लिन्न संकीर्ण विरुद्धासात्म्यभोजन समुत्थाना. । (चरक स. वि अ ७ श्लो ११)

અર્થાત્ -કફમા પેદા થતા કૃમિઓનું કારણ દૂધ, ગોળ (ગળપણ) તલ, માછલાં, પાણીમાં રહેતાં કે પાણીના આશ્ર-

યથી રહેતાં જીવોનું માંસx મેંદા જેવું પૈષ્ટ અન્ન, ખીર જેવા ભારે પાષ્ટિક અને કફ કરનારા પકવાન, કુસુમ્ભનું તેલ, અજીર્ણને કરનારા જેમને આથો લાવીને તૈયાર કરેલા, મોંમાં પાણી છૂટે તેવા (પિપરમિંટ, ચોકલેટ વગેરે) સંકીર્ણ તથા વિરૂદ્ધ (મિથ્યા આહારમાં ગણી શકાય તેવા) અને પોતાની પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધના અસાત્મ્ય પદાર્થોના ઉપયોગથી કફના કૃમિની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઝાડામાં પેદા થતી કૃમિનું કારણ પણ આ કફની કૃમિ જેવું જ હોય છે. આ બાબતમાં શાસ્ત્રનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે આપેલું છે.

"पुरीषजास्तुल्यसमुत्थानाः" (च. स. वि. अ. ७ श्लो. १२)

આવી રીતે એલોપથીએ પાશ્ચાત્ય શરીરોમાં અમુક પ્રકારના જંતુઓ હોવાની જે વૈજ્ઞાનિક શોધ કરેલી છે; તે પણ સત્ય જ સિદ્ધ થાય છે પરંતુ તેનું સાર્વત્રિક કારણ તો તેજ કફને ઉત્પન્ન કરનારો "તે દેશોમાં પ્રચલિત થાર સ્વાદવાળો ખોરાક જ છે."

પાશ્ચાત્યોના આહાર વિષે

તદુપરાંત ત્યાંના દેશવાસિઓ જેમને આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે મંદાગ્નિના જ રોગી કહી શકાય છે. પરંતુ તે લોકો તેવા તો

x માછલાં કે પાણીમાં રહેતાં બીજાં પ્રાણીઓ અથવા તો પાણીના આશ્રયમાં રહેવાવાળાં પ્રાણીઓના માંસનો ગુણ પણ દહીંની જેમ કફને કરનારો છે. માત્ર બકરાના માંસમાં તે ગુણ નથી હોતો. તે બાબતમાં શાસ્ત્ર પ્રમાણ નીચે આપવામાં આવે છે પાશ્ચાત્યવાસીઓમાં બીજા માંસ કરતાં માછલાં વગેરે પ્રાણીઓનું માંસ જ વધારે પડતું વપરાતું હોય છે તે સ્વાદમાં પણ મધુર જ હોય છે અને અગ્નિને પણ મંદ કરે છે

अनूपा मधुरा स्निग्धा गुरवो वह्निसादनाः । श्लेष्मला पिच्छि-लाश्चापि मांसपुष्टिप्रदा भृशम् ॥ (भावप्रकाश)

જણાતા જ નથી ! તેનું કારણ તે દેશોમાંની રહેણીકરણી એટલે કે વિહારની જે પ્રથા પ્રચલિત છે; તે છે પાશ્ચાત્યોનો આ ચાલુ વ્યવહાર તેમને કેમ રોગી નથી દેખાવા દેતો ! તેનું કારણ તો એ છે કે તેમની આ રહેણી કરણીની જે પ્રથા છે; તે તેમના શરીરમાં કફ વિકારજનિત મંદાગ્નિ કે તત્પરિણામે નિપજતા બધા પરિણામોને અટકાવી દેતી હોય છે. જો તેઓ તેમની ત્યાંની રહેણીકરણી પ્રમાણે નહીં વરતે તો તેઓ તરતજ રોગના પંજામાં પકડાઇ જાય છે. સારાંશ કે દરરોજના આહારની ભૂલોને દરરોજનો વિહાર ત્યાંને ત્યાંજ મૂળ સ્થિતિમાં કાયમ રાખતો હોય છે. એટલે કે મંદાગ્નિનું મૂળ કાયમ રહી, તેની વૃદ્ધિ વિહારથી નષ્ટ થતી હોય છે. કેમકે આ તેમની રહેણી કરણી-વિહાર-ની પ્રથા તો આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા જેવા રોગને મટાડવા માટેનો જ એક ઉપાય છે. પરંતુ તે સંપૂર્ણ રીતે યોજવામા આવતો જ નથી અને તેમના મંદાગ્નિજનક આહારનો ચાલુ ક્રમ બંધ પડતોજ નથી. તેથી તેમની મૂળ કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા તેવી ને તેવી સ્થિતિમાં જ જળવાઇ રહે છે. એટલે તેમનો દેખાવ અગાઉના વર્ણન પ્રમાણે નીરોગતાદર્શક જ હોય છે. ચરકાચાર્યે આવા આ કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળા સહેજ-સ્વાભાવિક રોગીઓ માટે જે ઉપાયો સૂચવ્યા છે; તેનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે.

तस्यावजयनम्—विधियुक्तानि तीक्ष्णोष्णानि संशोधनानि रूक्षप्रायाणि चाभ्यवहार्याणि कटुतिक्तकषायोपहितानि तथैव धावन लंघन प्लवन परिसरण जागरणानि युद्धव्यवाय व्यायामोन्मर्दन स्नानोत्सादनानि विशेषतस्तीक्ष्णानां दीर्घकालस्थितानां मद्यानामुपयोगः सधूमपानः सर्वशश्चोपवासस्तथोष्णवासः सुखप्रतिषेधश्च सुखार्थमेवेति ॥ २६ ॥ (विमान स्थान अ. ६)

અર્થાત્ :—કફપ્રાધાન્ય પ્રકૃતિને નષ્ટ કરવા માટે "જાતજાત"ના વિધિયુક્ત તીવ્ર અને ગરમ સંશોધન કર્મ કરવા જોઈએ અને પ્રાયઃ લૂખા (રૂક્ષ) પદાર્થો, અને તીખા, કડવા અને તૂરા સ્વાદવાળી વસ્તુઓનું સેવન કરવું જોઈએ. (કફ પ્રકૃતિ નાબૂદ કરવાનો આ તો આહારક્રમ છે; પરંતુ તે તો ત્યાં થતો જ નથી. એટલે રોગને જડમૂળથી મટાડવામાં આ આહારક્રમની જે ખોટ રહેતી હોય છે અને તેના બદલામાં ચાલુ જ આહાર લેવાની પ્રથા છે) આ આહારક્રમ ઉપરાંત જે 'વિહારની ક્રિયાઓ' છે તે જ ત્યાં હમેશ થાય છે. જેમકે રોકવું, લાંઘણ કરવું, ઉજાગરું, ફરવું, પરિસર્પણ કરવું, જાગવું. કુસ્તી કરવી, "સંભોગ કરવો",* વ્યાયામ કરવો, માલીશ કરવું, સ્નાન કરવું, અને ઉત્સાદન વગેરે ઉપાયો કરવા. ખાસ કરીને તેજ અને "જુના દારૂનું સેવન કરવું," બધી રીતે ઉપવાસ કરવો, ગરમ જગ્યામાં રહેવું, ગરમ કપડાં પહેરવા, ધૂમ્રપાન કરવું, આળસનો નાશ કરે તેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી કફના વિકારો નષ્ટ થાય છે.

*કામચેષ્ટા વિષે ખાસ નોંધ

કામક્રીડા અથવા કામચેષ્ટાવાળી પાશ્ચાત્ય પ્રથામાં રહેલો વિહારક્રમ જેમકે આલીંગન, ચુંબન, સ્પર્શ, હાસ્યવિનોદ, નૃત્ય આદિ ત્યાંની સંસ્કૃતિમાં ચાલી આવતી પ્રથા ઉપર વિચાર કરતાં માલમ પડે છે કે હિંદની સંસ્કૃતિ કરતાં ત્યાંના વિહારક્રમમાં આ વિષયની જે બહુ જ પ્રાબલ્યતા દેખાય છે. તેનું કારણ તો એ છે કે તે દેશવાસીઓની કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા નિવારક આ વિહારક્રમની તેમના શરીરારોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ તેમને અદાર જેટલી જ ખાસ આવશ્યકતા હોય છે. અન્યથા આવી આ ચેષ્ટાઓ વગર તેમના શરીરનું આરોગ્ય જાળવવું તે અશક્યવત્ થઇ પડે છે. વધારે નહીં તો અઠવાડીએ એક વખત પણ આવી આ ક્રિયાઓમાંથી તેમને પસાર થવાની જરૂર હોવાથી જ રવિવારને

દિવસે બીજાં બધાં કાર્યો બંધ રાખી આ કાર્યોમાં પરોવાઈ જવાની જરૂર રહે છે. એટલું જ નહિ પણ તે લોકોને મૈથુન કર્મ કરવા માટે શારીરિક સ્ફુર્તિને નૃત્ય અને તીક્ષ્ણ મધના સેવનદ્વારા જ ઉત્પન્ન કરવાની જરૂર પણ રહેતી હોય છે. અન્યથા તેઓ આ કર્મ માટે અશક્ત હોય છે. મૈથુનકર્મની અશક્તતાને લઇને તે દેશના લોકોમાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન પણ આપોઆપ જ થયા કરે છે. જ્યારે આપણા હિંદમાં પાશ્ચાત્યોની આ કામચેષ્ટાવાળી વાનર નકલે વીર્યહિનતા, નિસ્તેજતા અને નિર્માલ્યતાને જ સ્થાન આપેલું છે. કારણકે આપણી રહેણીકરણી મુજબનો અતિ કામચેષ્ટામાં જ બ્રહ્મચર્યનો નાશ અને શારીરિક અધઃપતન અને (પાયમાલી) નો સમાવેશ રહેલો છે.

તીક્ષ્ણ મધપાન વિષે ખાસ નોંધ

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં જે તીક્ષ્ણ દારૂનો નિત્યપ્રતિ ઉપયોગ કરવાની પ્રથા છે. તેને લીધે દરેક જણ પોતપોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં ઓછા કે વધતા પ્રમાણમાં તેજ મદ્યનું સેવન હંમેશ કરતું જ હોય છે. તેનું કારણ પણ તે દેશના લોકોની કફપ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા જ છે. તેજ પ્રમાણે ધુમ્રપાનની પ્રથા પણ આ કફપ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાને જ આભારી છે. આવી રીતની આ કફપ્રકૃતિ નિવારણના અનેક ઉપાયો તરીકે સૂચવેલી શાસ્ત્રીય પદ્ધતિને કોઈ પણ કારણસર જો ત્યાંના લોકો બંધ કરી દે તો આજે નીરોગી જેવા જણાતા પોણોસો ટકા ઉપરાંતના લોકો તો બે ચાર દિવસમાં જ માંદગીની પથારીએ દેખાવા લાગશે. એટલે કે તેમના આહારમાં જે સ્વાદોની ખોટ રહે છે તેમાના કેટલાક અંશની પૂરતી કરવાના સાધન તરીકે ઉપરોક્ત બધી વિહારક્રિયાની તેમને તેમના શરીરના આરોગ્યને નભાવી રાખવા ખાતર ખાસ આવશ્યકતા રહેતી હોય છે એટલુંજ નહીં પણ તે લોકોની માંદગી વખતે પણ દવાઓની બનાવટોમાં રહેલું તીક્ષ્ણ દારૂનું તત્વ; જેમકે રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ અને આલ્કોહલ વગેરે પણ તે દવાઓની સાથે પોતાનું કામ અવશ્ય કરતાં હોય છે. આવી રીતે ત્યાંના ચાર સ્વાદોથી ઘડાયલા શરીરોને માટે માંદગી કે આરોગ્યતાના વખતમાં આ તીક્ષ્ણ દારૂના સેવનની આવશ્યકતા ત્યાંના ખોરાક એટલી જ છે.

આના પરથી આપણા દેશના હિંદી ડૉક્ટરોએ તો હવે અવશ્ય વિચાર કરવો ઘટે છે કે ઠંડા દેશમાં રહેતા અને કફની જ (કફ) પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા ધરાવનારા લોકોને જે દારૂની બનાવટોવાળી દવાઓ જેટલા પ્રમાણમાં માફક આવી શકે છે તે જ દવાઓ આ 'હિંદ જેવા' ઉષ્ણતા પ્રાધાન્ય દેશમાં અને છએ છ પ્રકારના સ્વાદોનો ઉપયોગ કરવાવાળી જનતાને પણ માફક આવી શકે છે ખરી? અત્યારસુધીમાં તેમના અંધ અનુકરણે હિંદની જનતાની જે પાયમાલી કરી છે, તેનો જવાબ હજુ પણ તેઓ વાળી શકશે ખરા?

સારાંશ કે આ ઉપરોક્ત વિહારમાં વર્ણિત ક્રિયાઓ દ્વારા, રોજેરોજ ચાર સ્વાદવાળા આહારને લઇને ઉત્પન્ન થતા, કફના વિકારો દરરોજ નાશ પામી જતા હોય છે અને મૂળ કફપ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા હંમેશ ચાલુજ રહે છે.

અહીં ખાસ વિચાર કરવા જેવી વાત તો એ છે કે નૈઋ-રોપિયના વિદ્વાનોએ (કે જેમની સંપૂર્ણ નીરોગી શરીરની પરીક્ષાવાળી વૈજ્ઞાનિક શોધ એલોપથી કરતાં અતિ સૂક્ષ્મ હોઇ આયુર્વેદની સાથે તદ્દન સામ્યતા ધરાવવાવાળી છે) શારીરિક સંપૂર્ણ નીરોગિતાને જાળવવા માટે સદા અને ભીના મર્દન સ્નાન-નોકોડા ઉપવાસ-લાંઘણ અને શારીરિક કસરતો ઉપર તો ખાસ ભારપૂર્વકની સૂચનાઓ આપેલી છે ઉપરાંત પ્રાણાયામની દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરવાની પણ ખાસ ભલામણ કરેલી છે આના ઉપરથી પણ કલ્પી શકાય છે કે શારીરિક સંપૂર્ણ નીરોગિતાને પ્રાપ્ત કરવા શાસ્ત્રકારે જે ઉપરોક્ત સૂચનાઓ આપેલી છે તે કેટલી સત્ય અને યુક્તિપૂર્વક યોજાયલી છે!

આવી રીતે પ્રાશ્ચાત્ય દેશોમાં તેમના ઉપરોક્ત પ્રકારના આ-હારવિહારના પરિણામે, કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાને લઇને, જે રક્તસંગ્રહતાદિમાની ખાસ અને જંતુવાદ-વાળા બે રોગો ઘ. ખાસી એડ્ઝ છે તેમને કાઢી નાખવા કઇ રીતના પગલા લેવામાં આવવાં

જોઈએ ? એ પણ અતી ગંભીર અને વિચારણીય પ્રશ્ન છે. કારણકે વર્ષોની નહીં પણ પેઢી દરપેઢીની આ આહાર-વિહારની કુટેવ પણ આજે તે તેમના શરીરોને માફક થઈ પડેલી છે. જેમકે અફીણના બંધાણીને ગમે તેટલા પ્રમાણવાળો અફીણનો ખોરાક પણ માફક થઈ પડે છે. આરી રીતે માફક બની ગએલી કુટેવને કાઢી નાખવા માટે પણ આચાર્યોએ ઘણી અગત્યની સુચના આપેલી છે. તેનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવે છે.

सात्म्यमपिहि क्रमेणोपनिवर्त्यमानमदोषमल्प दोषं वा भवति। सात्म्यंनामतद्यदात्मनि उपशेते। सात्म्यार्थोह्युपशयार्थः। तत् त्रिविधं प्रवरावरमध्यविभागेन, सप्तविधञ्च रसैकैकत्वेन सर्वरसोपयोगाच्च। तत्र सर्वरसंप्रवरमवरमेकरसं मध्यमंतु प्रवरावरमध्यस्थम्। तत्रावरमध्याभ्यां सात्म्याभ्यांक्रमेण प्रवरमुपपादयेत्सात्म्यम्। सर्वरसमपिचद्रव्यं सात्म्यमुपपन्नंसर्वाणि आहारविधिशेषायतनानि अभिसमीक्ष्यहितमेवानुरुध्यते ॥ (चरक सं. वि अ. १ श्लो. १५.)

અર્થાતઃ-કોઈ પણ નુકશાન કરનારી વસ્તુના ઉપયોગનો અભ્યાસ પડી ગયો હોય તો તેને ક્રમે કરીને ધીમે ધીમે છોડી દેવો જોઇએ. આમ કરનાર માણસનું શરીર ઓછા દોષવાળું અથવા તો તદ્દન દોષ વગરનું બની જાય છે. જે પદાર્થ પોતાના શરીરને માટે વધારેમાં વધારે હિતકર્તા હોય છે તેને સાત્મ્ય કહે છે. જે અર્થ સાત્મ્ય શબ્દનો છે તેજ ઉપશયનો પણ થાય છે. આ સાત્મ્ય પણ તેના ભેદને લઈને ત્રણ પ્રકારનો હોય છે. તે ઉત્તમ, મધ્યમ અને કનિષ્ટ કહેવાય છે. તેમાં પછી ગળ્યા, ખાટા, ખારા, તીખા, કડવા અને તૂરા આ છ સ્વાદમાંના એક એકના સ્વતંત્ર યોગથી છ પ્રકારનો અને બધાય છએ છના યોગથી એક પ્રકારનો આમ સાત પ્રકારના ભેદ હોય છે. તેમાં બધાય સ્વા-

દાનો અભ્યાસ ઉત્તમ હોય છે. એકેક સ્વતંત્ર સ્વાદનો ઉપયોગ કનિષ્ટ હોય છે. કનિષ્ટ અને ઉત્તમના મળવાથી એટલે કોઇ એકની અધિકતા અને બાકીના પાંચની ન્યૂનતા અથવા તો તેમાંથી અમુક જ સ્વાદનો યોગ (જેમકે પાશ્ચાત્યો દ્વારા લેવાતા ચાર સ્વાદ) મધ્યમ હોય છે. આ કનિષ્ટ અને મધ્યમ સાત્મ્યમાંથી ધીમે ધીમે ક્રમે કરીને ઉત્તમ સાત્મ્યનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ સંપૂર્ણ સ્વાદના તેમજ દ્રવ્યોના સાત્મ્ય થઇ ગયા પછી, આહાર વિધિના વિશેષ આયતનો× જેમાં ૮ પ્રકારથી અનુકૂલતાનો વિચાર કરી નુકશાન કરતા પદાર્થોનો ત્યાગ અને હિત પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઇએ.

× છ સ્વાદવાળા આહારની શારીરિક અનુકૂલતા માટે નીચે પ્રમાણે ૮ પ્રકારથી વિચાર કરી તે લવાનો હોય છે. આ બાબતને આયતન કહેવામા આવી છે.

પ્રથમ આહારનો સ્વભાવ-વિચાર એટલે કે આહારમા લેવામાં આવતો પદાર્થ પચવામાં ભારે છે કે હલકો તે વિષેમાં;

બીજો સંસ્કાર-વિચાર એટલે કે આહારમા નખાતા મસાલા, તેની શુદ્ધિ, તેનું મથવુ, તેમાં સુગંધ નાખવી વગેરે વિષેમા;

ત્રીજો સયોગ-વિચાર એટલે બે વસ્તુઓના મિશ્રણથી જે ત્રીજા ગુણની ઉત્પત્તિ થાય છે તેના વિચાર વિષેમાં;

ચોથો રાશિ-વિચાર એટલે કે જાતજાતના આહારનો એકીસાથે ઉપયોગ કરવો કે જુદો જુદો ઉપયોગ કરવો તે વિષેમા;

પાચમો દેશ-વિચાર જે તે વસ્તુની ઉત્પત્તિના સ્થાન વિષેમાં;

છઠ્ઠો કાલ-વિચાર આહારને ગ્રહણ કરવા માટે ઋતુની અનુકૂલતા અને ખાસ કારણને લઇને થએલા કોઇ પણ પરિવર્તન વિષેમાં;.

સાતમો ઉપયોગ સસ્થા-વિચાર એટલે કે આગળનો આહાર સંપૂર્ણ પણે પચી ગયા પછી જ બીજો આહાર લેવાના નિયમ વિષેમા અને

આઠમો ઉપયોક્તા-વિચાર એટલે કે આહારનો ઉપયોગ કરનારી વ્યક્તિના ભગાભગનો વિચાર. આમ આઠ પ્રકારે વિચાર કરી દરેકે પોતાનો આહાર હમેશ લેવો જોઇએ.

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં અત્યાર સુધી આહારવિધિની જે પ્રથા રૂઢિગત ચાલી આવી છે. તેની મૂળ રચના જ ખોટા પાયા ઉપર થએલી છે. તેથી જુદી જુદી પદ્ધતિના જુદા જુદા વિદ્વાનો માનવ-શરીરની નિરોગી અને રોગી અવસ્થાની જ મૂળભૂત બાબતમાં પોતપોતાના જે મતો ધરાવતા હોય છે અને જેનો આધાર જે તે પદ્ધતિના જાણકાર વિદ્વાનોની વૈજ્ઞાનિક શોધો છે. આવી આ વૈજ્ઞાનિક શોધોમાં પણ આભ-જમીન જેટલું અંતર ધરાવનારા અને એકબીજાથી તદ્દન વિરૂદ્ધતાના પ્રતિપાદન કરતા જે મતભેદો ચાલ્યા આવતા હતા. તેનો નિર્ણય આપણા આ ખખડધજ આયુર્વેદે જ પોતાના વૈજ્ઞાનિક પરંતુ સર્વોપરી જ્ઞાનની સત્તાવડે જ કરી બતાવ્યો છે. તેમ છતાં હજી તેની અવૈજ્ઞાનિકતા કે અપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિકતામાં કોઇ પણ નિષ્પક્ષ સમજુ માણસને શંકા રહી શકે છે ખરી? તેથી આહાર અને આરોગ્યનો કેટલો ગાઢ સંબંધ છે! તે પણ અત્યાર સુધીનાં પ્રકરણો પરથી સ્વયં સિદ્ધ થઇ જાય છે, જેનો કોઇ પણ સહૃદય વૈજ્ઞાનિકને સ્વીકાર કર્યા વગર છૂટકો જ નથી. આવી રીતે એલોપથીના ભક્તો અને હિમાયતીઓ આહારવિહાર અને આરોગ્યતા કે અનારોગ્યતાની બાબતમાં જ્યાંસુધી પોતાની ઝીણવટ ભરેલી બુદ્ધિને નહીં વાપરતા થાય ત્યાં સુધી એલોપથી (ડૉકટરી) ની પદ્ધતિએ અત્યાર-સુધીમાં કેટલી સફળતા મેળવી છે અને ભવિષ્યમાં પણ મેળવવાની છે? તેનો દરેકે દરેક સમજુ માણસે, એલોપથીના વિકાસક્રમ સાથે સંકળાયેલી-દર્દો, દર્દીઓ, દવાખાનાંઓ અને ડોકટરો-આ બધાયની મિત્ર ચોકડીએ, જે પોતાની પ્રગતિ કરી બતાવી છે તેનો, આયુર્વેદ રૂપી સૂર્યના આ ઉપરોક્ત ઝળહળતા અને અતિ સ્પષ્ટ પ્રકાશમાં, આજે તો અવશ્ય વિચાર કરવો ઘટે છે.

આવી રીતે આ પ્રકરણમાં પશ્ચિમના દેશોમાં લેવાતા માત્ર

ચાર કે ત્રણ સ્વાદવાળા ખોરાકના એક માત્ર કે સામાન્ય આહાર દોષના કારણ ઉપરથી આ પ્રકરણની શરૂઆતમાં વર્ણન કરવામાં આવેલા પાંચે પાંચ પ્રશ્નોનો વૈજ્ઞાનિક રીતે આયુર્વેદની પદ્ધતિથી જે સંતોષકારક નિરાકરણ કરી બતાવવામાં આવ્યું છે. તેના ઉપરથી દરેક દરેક સમજદાર માણસને તેમાં ઊંડા ઊતરી ખંતપૂર્વક વિચાર કરવાની જે અગત્યતા પહેલાં સૂચવવામાં આવી હતી તે હવે મુર્તિમંતરૂપે પ્રત્યક્ષમાં પ્રગટ જણાઈ આવે છે. આવી ખંતપૂર્વકની વિચારણાના પરિણામે દરેક માણસને એ જ નિશ્ચય ઉપર આવી જવું પડશે કે આયુર્વેદ શાસ્ત્રની શક્તિ મહાન્ અને સર્વોપરી છે. તે સત્ય, સંપૂર્ણ અને સવિજ્ઞાન જ નહીં પરંતુ તેના કરતાં પણ સર્વશ્રેષ્ઠ અને અદ્વિતીય એવા આત્મજ્ઞાન સાથે પણ સંકળાયલી છે.

આવતા પ્રકરણમાં આયુર્વેદની રોગનિવારક પદ્ધતિ પણ તેના બીજા જ્ઞાનની જેમ, આજની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ કરતાં જે અવિશેષ વૈજ્ઞાનિક, પ્રકૃતિની સાથે ઘનિષ્ટ રીતે સંકળાએલી—તેને મદદ કરનારી, સત્ય અને સંપૂર્ણ છે, તે વિષયમાં ટુંકાણવાળું પરંતુ રહસ્યમય વિવેચન કરવામાં આવશે. સાથે સાથે તેને આધુનિક નેચરોપથીની પદ્ધતિ સાથે સરખાવી બતાવતાં તેના વિજ્ઞાનમાં રહેલી સર્વશ્રેષ્ઠતાને પણ પ્રતિપાદન કરવામાં આવશે. તેના ઉપરથી આજ જમાનામાં જે રોગોની ઝડપી પ્રગતિ થઈ રહી છેઃ તેના કારણોની પણ સહેજ સમજણ આપવામાં આવશે.



પ્રકરણ ૬

આયુર્વેદોક્ત રોગનિવારક ક્રમોપક્રમ ચિકિત્સાવિધિ.

આયુર્વેદમાં રોગની ચિકિત્સા કરવાના ખાસ બે અંગો છે. તેમાંનો સૌથી પહેલો અને અગત્યનો ક્રમ તો એવો છે કે જે પ્રકારના આહારવિહારને લઈને રોગની ઉત્પત્તિ થએલી છે, તેને એકદમ બંધ કરી દેવો જોઇએ. આ ક્રિયાને જે તે રોગમાં પાળવામાં આવતી પરહેજ-પથ્ય-કહેવામાં આવે છે. રોગને જલદીથી કાબૂમાં લઇ તેને મટાડવા માટે આવી આ ક્રિયાની જેટલી અગત્યતા આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે છે તેટલી બીજી કોઇ પણ ક્રિયાની હોતી જ નથી. તેમ છતાં બીજી ક્રિયાનો હેતુ તો એ છે કે શરીરમાં જે ખોટને લઈને રોગની ઉત્પત્તિ થઈ છે; તેને તે ક્રિયા દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે. તેને જે તે રોગની દવા કે ઔષધી કહેવામાં આવે છે. આ બીજા ઉપક્રમનો કદાચ નેચરોપથીના વિદ્વાનો, એલોપથીની દવા આપવાની પદ્ધતિની જેમજ, વિરોધ કરી શકે છે. પરંતુ આયુર્વેદની આ ક્રિયા તો એવી સરસ, સરળ અને સીધી રીતે યોજાયલી છે કે આની આ જ ક્રિયાને નેચરોપથીના જ્ઞાતાઓને, મહામહેનતે અને આડકતરી રીતે પણ, કરવાની જરૂરિયાત તો હોય જ છે. અન્યથા તેના વગર તો રોગગ્રસ્તતામાંથી શરીરની સંપૂર્ણ આરોગ્યતાને પ્રાપ્ત કરવું અથવા તો આરોગ્યને હંમેશ જાળવી રાખવું; એ તદ્દન અસંભવિત હોય છે. આવી આ બાબત ઉપર આ પ્રકરણમાં વિવેચનપૂર્વક ચર્ચા કરવામાં આવશે.

પરહેજ-પથ્ય

આહારવિહારની બાબતમાં પાછલા પ્રકરણમાં જે ચર્ચા કર-

વામાં આવી છે. તેના ઉપરથી હવે સહેજે સમજી શકાય છે કે પંચતત્ત્વવાળા શરીરના પોષણ અને વિકાસક્રમ માટે છએ છ સ્વાદ ધરાવનાર ખોરાકની કેટલી અગત્યતા છે? તે નિયમ પ્રમાણે જો છ પ્રકારના સ્વાદવાળો વિધિયુક્ત ખોરાક નહીં લેવામાં આવે તો, અથવા પાશ્ચાત્યોની જેમ માત્ર ચાર જ સ્વાદવાળો ખોરાક લેવામાં આવે તો, ઓછા અથવા તો બાકીના સ્વાદોની ખોટ હમેશ શરીરમાં રહ્યા જ કરે છે. આ ખોટ જ્યારે શરીરની સહનશક્તિ ઉપરાંત કાળે કરીને વધી પડે છે ત્યારે તે માણસને માંદગીનો ભોગ એક દિવસ અવશ્ય બનાવી દે છે. આવી રીતે માંદગીના ભોગ બનેલા માણસના શરીરની તે ખોટને, માંદગીમાં આપવામાં આવતા કિવનાઈન અથવા તો બીજી દવાઓમાં રહેલા અણગમતા, કડવાશ કે તુરાશવાળા સ્વાદો દ્વારા, જ્યાં સુધી પૂરી પાડવામાં આવતી નથી. ત્યાં સુધી તેના શરીરની સુખાકારી પ્રાપ્ત કરી શકાતી જ નથી. અને જો તે ખોટને નિપજાવનાર જે તે માણસના હમેશના, ખોરાકને માંદગીના વખતમાં પણ તેમનો તેમજ ચાલુ રાખવામાં આવે તો, એક બાજુ તે ખોટ તો થતી જ રહેવાની છે અને બીજી બાજુ તેને પૂરવાનો ક્રમ પણ ચાલુ રહેવાથી, કાં તો તેનો રોગ કાયમનો જ થઇ જાય છે; અથવા તો વખતોવખત હુમલો કરી એક દિવસ ભયંકરતા ધારણ કરી લે છે. એટલે જે ખોરાક અને રહેણીકરણીના કારણે તે માંદગી ઉત્પન્ન થઇ છે, તે ખોરાક અને વર્તનને બંધ કરી દેવાના ક્રમને જે તે રોગની પરહેજ–પથ્ય કહેવામાં આવે છે. આ પરહેજની અગત્યતાના વિષયમાં રાજાઓના રસિક વૈદ્ય લોલિંબરાજ જેવાને પણ કેટલી આવશ્યકતા જણાઇ છે, તેનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે.

विनापि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते। न तु पथ्य-

हीनस्य भेषजानां शतैरपि ॥ पथ्ये सति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः । पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः ॥

આમાં પરહેજની જરૂર વિષે સુચવતાં રસિક વૈદરાજ સુચવે છે કે "દવા વગર એકલી પરહેજી પાળવાથી તો રોગની નિવૃત્તિ થઇ જશે પરંતુ પરહેજી વિના તો સેંકડો દવાઓ આપવાથી પણ રોગ મટવાનો જ નથી. આટલું જ નહીં પણ જે પરહેજ પાળે છે તેમના માટે જેમ દવા લેવાનું કશુંયે કારણ હોતું નથી, તેમ પરહેજ નહીં પાળનારને પણ દવા લેવાથી કશુંયે પ્રયોજન સરવાનું નથી." આના પરથી કલ્પી શકાય છે કે એલોપથીની જે વૈદક પદ્ધતિ છે, તેની શરૂઆતમાં જ જ્યારે આતુરના પ્રશ્નની અગત્યતા વિષે કાંઈ પણ ભાર અપાયો નથી. ત્યારે તો પરહેજનો પ્રશ્ન ક્યાંથી ઉદ્ભવી શકે? માત્ર ચિકિત્સાની બાબતમાં જે કાંઈ પણ આજે એલોપથી કરી રહી છે. તેમાંનો ઘણો ભાગ તો આયુર્વેદનું આંધળું અનુસરણ જ લાગે છે. તેથી નકલ તે નકલ અને અસલ તે અસલ જ રહેવાની છે. કારણ આ બન્ને પદ્ધતિના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોમાં જ્યાંસુધી આભ-જમીન જેટલો તફાવત રહેવાનો છે, ત્યાં સુધી એકલી વાનર નકલથી કશોયે લાભ થઈ શકવાનો જ નથી.

આવી આ પરહેજી વગરની એલોપથીની ચિકિત્સાપદ્ધતિનું જે પરિણામ છે. તે દરેકે દરેક સમજુ માણસની સમક્ષ દર્દી, દવાઓ, દર્દીઓ, દવાખાનાઓ અને ડૉક્ટરોની વધતી જતી સંખ્યાના આંકડાઓ પરથી આજ મૂર્તિમંત અને પ્રગટ સ્વરૂપમાં ઊભું જ છે. એટલું જ નહીં પણ આ પદ્ધતિની દવાઓએ તો દર્દીઓને હંમેશના પોતાના શોખીન ભક્તો પણ બનાવવામાં પાછી પાની પણ કરી નથી. તેમાં વળી કેટલાકોને તો દવા પણ સ્વાદવાળી જ જોઇતી હોય છે. આવો આ પદ્ધતિનો જે ક્રમ છે તે

જ્યાં સુધી ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી-ભોગ, શોક અને રોગોથી દુનિયાના પટ ઉપર ઊભરાઈ પડવાના જ-તેમાં સહેજે શંકા હોઈ શકે જ નહીં.

દાખલા તરીકે પશ્ચિમવાસીઓના શરીરમાં જે બે પ્રકારના કફ અને મળજનિત જંતુઓ આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે અગાઉ સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવ્યાં છે. તેની ચિકિત્સા વિષે ચરકાચાર્યે જે ખાસ સૂચના " मनन्तरं निदानोक्तानांमाषानामनुपसेवनमिति " પછી કૃમિયોને ઉત્પન્ન કરવાવાળાં કારણોને ત્યજી દેવાં જોઇએ. "–આવા શબ્દોદ્વારા ભાર મૂકીને આજ્ઞા આપી છે. તેનું પાલન કરવા માટે જ્યાંસુધી પશ્ચિમવાસીઓ પોતાના મોજશોખના ચાલુ આહારક્રમને નહીં છોડી શકે ત્યાંસુધી કેન્સર જેવા ભયંકર જીવલેણ રોગો શું ઓછા થઈ જવાના છે ?

ઔષધોપચાર ક્રમ

દરેક રોગના મૂળભૂત કારણ આહારવિહારની બાબતમાં જ્યાં નેચરોપથી અને આયુર્વેદ બન્ને એકમત છે ત્યાં રોગની નિવૃત્તિ માટે આયુર્વેદમાં જેમ પરહેજવાળો આહાર લઈ અને દવાના ઉપયોગદ્વારા રોગને જડમૂળમાંથી કાઢી નાખવાનો હોય છે તેમ નેચરોપથીમાં લાંઘણ અને અલ્પાહારની સાથે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અને સફી માલીશ વગેરે કરી રોગને મૂળમાંથી નાબૂદ કરવાનો હોય છે. આમાં અણગમતા સ્વાદને લઈને સ્વાભાવિક રીતે ઓછા લેવાતા બે એ કે ત્રણ સ્વાદો કડવાશ અને તુરાશ કે તીખાશને, જ્યાં આયુર્વેદ ઔષધી તરીકે રોગથી નિવૃત્તિ મેળવવા, સીધેસીધા લેવાની સૂચના આપે છે. ત્યાં તે જ સ્વાદોને નેચરોપથી આડકતરી રીતે લેવાની ભલામણ કરે છે. આવી નેચરોપથીની, તે આડકતરી રીતને

જાણવા અને સમજવા ખાતર દરેકને પંચતત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થતા છ સ્વાદવાળા ચિત્ર તરફ, ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સાથે સાથે નેચરોપથીના શોધકોએ શરીરની આરોગ્યતાને હંમેશ જાળવી રાખવાના નિત્યપ્રતિના જે ખાસ કાર્યક્રમો યોજેલા છે. તે અને તેમનાં ખાનપાન વિષે જે વિવેચન નીચે આપવામાં આવે છે તેની ઉપર પૂરેપૂરો વિચાર અને મનન કરવાથી સહેજે સમજી શકાશે કે આયુર્વેદે આરોગ્યતાને માટે જે નિત્યના આહારમાં છએ છ સ્વાદ વિધિપૂર્વક લેવાની સૂચના આપી છે તે જ સરળ, સીધી સત્ય અને સંપૂર્ણ છે.

નેચરોપથી એ આરોગ્યની કાયમી જાળવણી માટે તેના ઉપક્રમમાં બીજી વિધિઓ–કસરત વગેરેની સાથે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અને શરીરની સફાઈ અને ભીની માલીશના જે ઉપાયો સૂચવ્યા છે, તે રોગીઓને પણ કરવાના હોય છે. પરંતુ તેમની સાથે ઉપવાસ, લાંઘણ અને અર્ધ ઉપવાસ કે અલ્પાહારના આહારક્રમમાં ખાંડનો ઉપયોગ તો નહીંવત્ જ હોય છે. તે પણ માત્ર ફળો વગેરેના રસમાંથી કે દૂધમાંથી મળી શકે તેટલી જ હોવી જોઇએ. ઉપરાંત નીરોગી માણસને માટે પણ ખાંડવાળા પદાર્થો નહી જેવા જ લેવાના હોય છે. તેને પણ અન્ન વગેરેના ખોરાકમાંથી જે કુદરતી મીઠાશ (starch) મળી રહે છે તેનોજ ઉપયોગ કરવાનો હોય છે અને તે તેના શરીરને માટે બસ હોય હોય છે ખટાશ અને ખારાશ વિષે આગળ કહેવાઈ ગયું છે. આમ મીઠાશની ન્યૂનતા અને ખારાશથી ખટાશની અસર શુન્યવત્ બનાવવાને લઇને આ ત્રણ સ્વાદોની જોડીનું બળ, ત્યાંની આ પદ્ધતિ વિરૂદ્ધ વર્તનારાઓ કરતાં પ્રમાણમાં, બહુ ઓછું જ હોય છે. તેથી તેમની સામેની જોડીવાળા ત્રણ સ્વાદ કડવા, તુરા અને તીખાની ઉપરોક્ત

ત્રણ સ્વાદોના પ્રમાણમાં બહુ જ ઓછી જરૂર હોય છે. અને તેમને પ્રાપ્ત કરવા માટે આ પદ્ધતિદ્વારા યોજાયેલા આક-ર્ષતરી રીતનાં પગલાંનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે છે:

x A certain amount of sugar, too, is necessary for the blood to do its work properly; but all this requirements can easily be met by a starch consumption of four to six ounces of course whole-meal bread daily; this amount is all the strach the body requires. P. 77.

A cup of weak China tea, once a day, without sugar, will do no harm, but the excessive tea drinking indulged in, especially amongst the poor and middle classes of this country, must lead to trouble, both nervous and dietetic in the long run.

Your diet...disease–by Harry Benjamin. P. 107

નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે લેવાતા ગળ્યા, ખાટા અને ખારા સ્વાદની સામેની જોડીમાં જે કડવા, તૂરા અને તીખા સ્વાદો આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે શરીરારોગ્ય માટે લેવાની જરૂર હોય છે. તે બાબત પાંચ તત્ત્વોની એકબીજામાંથી થતી ઉત્પત્તિનો, ૭ પ્રકારના સ્વાદોની પ્રાકૃતિક રચના સાથે વિજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ વિચાર કરવાથી, નીચે પ્રમાણે સરળાતિસરળ નિર્ણય લાવી શકાય છે.

પંચતત્ત્વની ઉત્પત્તિ સંબંધમાં શાસ્ત્રનું પ્રમાણ એવું છે કે

આકાશતત્ત્વને મંથન કરવાથી તેમાંથી વાયુતત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે. તેજ પ્રમાણે વાયુતત્ત્વના મંથનમાંથી અગ્નિતત્ત્વ, અગ્નિના મંથનમાંથી જળ તત્ત્વ અને જળ તત્ત્વના મંથનમાંથી પૃથ્વીતત્ત્વની ઉત્પત્તિ થાય છે. પંચતત્ત્વની ઉત્પત્તિના આ ક્રમ ઉપરથી ૭ સ્વાદની પ્રાકૃત રચનામાંના કડવા, તૂરા અને તીખા સ્વાદ વિષે વિજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ વિચાર કરતાં માલમ પડે છે કે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન, કુદરતી રીતે ચાલતી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરતાં પવનનો જે વધુ પડતો ભાગ શરીરમાં નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે દાખલ કરવામાં આવે છે. તે વધુ પડતા જત્થાવાળા વાયુતત્ત્વ અને આકાશતત્ત્વ (કે જે શરીરની અંદર અને બહાર પુષ્કળ પ્રમાણમાં શરીરમાં વ્યાપક છે) ના મિશ્રણદ્વારા શરીરમાં કડવાશની ઉત્પત્તિ થઇ જતી હોય છે. ભીના મર્દનસ્નાનવાળી ક્રિયામાં જળતત્ત્વના મંથનથી જે પૃથ્વીતત્ત્વની ઉત્પત્તિ કરવામાં આવે છે, તે વધુ પડતા પૃથ્વીતત્ત્વ અને ઊંડા શ્વાસદ્વારા લેવાયેલ વધુ પડતા પવનતત્ત્વના મિશ્રણથી શરીરમાં તુરાશની પણ ઉત્પત્તિ થઇ જાય છે. તેમજ સૂકા મર્દન સ્નાનવાળી ક્રિયામાં શરીરને ઘસવાથી જે વધુ પડતા અગ્નિતત્ત્વની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેના વધુ પડતા વાયુતત્ત્વ સાથેના સયોગના પ્રભાવથી આ તીખા સ્વાદની પણ ઉત્પત્તિ થઇ જતી હોય છે. આ છેલ્લા બે સ્વાદો તૂરાશ અને તિખાશના પ્રમાણમાં સામેની જોડીવાળા કડ્કરતા સ્વાદો કરતાં હજી થોડી ખોટ જે રહી જતી હોય છે. તેનેજ ખારાશના પૂરતા પ્રમાણદ્વારા વળી પાછી રોજેરોજ નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે પૂરવામાં આવે છે. તે એવી રીતે કે ખારાશની ઉત્પત્તિમાં જે જળ અને અગ્નિ બન્ને તત્ત્વોનો સમાવેશ હોય છે. તેમાંના અગ્નિતત્ત્વ દ્વારા તો અગ્નિતત્ત્વની પૂરતી કરી તિખાશને વધારવામાં આવે છે અને જળ તત્ત્વને બીજી કસરતોમાં થતી

શ્વાસોચ્છ્વાસના, મંથનદ્વારા પૃથ્વીતત્ત્વમાં ફેરવી તે દ્વારા તુરાશવાળા સ્વાદની પણ પૂરતી કરવામાં આવે છે. આવી રીતે નેચરોપથી દ્વારા આહારમાં લેવાતા માત્ર કફ કરનારા ત્રણ સ્વાદો સામેના કફનાશક ત્રણેત્રણ સ્વાદો (કડવાશ, તુરાશ અને તીખાશ)ની પૂરતી વિહારમાંના ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ, સૂકા અને ભીના મર્દન સ્નાન ઉપરાંત કસરતોમાં થતી હિલચાલ દ્વારા કરી લઈ, શરીરને સંપૂર્ણ-પણે નિરોગી બનાવી રાખવામાં આવે છે.

આમ અપ્રગટ રીતે ગોઠવાયેલા આ મહેનતવાળા અને આકરી રીત ધરાવનારા ક્રમને પણ જો રીતસર આચરવામાં નહીં આવે તો તેને લઈને જે એક માનવીને રોગગ્રસ્તતામાં જ સપડાઈ જવું પડે છે; તેજ પરિણામ કડવાશ, તુરાશ અને તીખાશ વગરના ખોરાકદ્વારા પણ એક માનવીના શરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ કરી ઉપજાવી શકાય છે. એટલે કે નેચરોપથીએ રોગી અવસ્થામાંથી આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવા અથવા તો આરોગ્યને કાયમ જાળવી રાખવા માટે, એક માનવી શરીર માટે આવશ્યક એવી કડવાશ, તુરાશ અને તીખાશને પૂરી પાડવા માટે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની અને ભીની સૂકી માલીશવાળા મર્દન સ્નાન તેમજ કસરત વગેરેની જે પદ્ધતિ નક્કી કરેલી છે, તે આકરી રીતની મહેનતવાળી છે અને સર્વગમ્ય નથી. જ્યારે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે આ ત્રણે સ્વાદો સીધેસીધી રીતે અને સરળતાથી ખોરાક દ્વારા હમેશ નિરોગી શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે; અથવા આ સ્વાદવાળી દવાઓના મિશ્રણ દ્વારા, તે રોગી માણસોના શરીરમાં પણ દાખલ કરવામાં આવે છે સારાંશ કે નેચરોપથી અને આયુર્વેદ બન્નેની યોજના પરિણામની દૃષ્ટિએ તો એક જ છે. માત્ર તે પરિણામને પહોંચવા માટે બન્નેના માર્ગો જ જુદા જુદા

છે. આયુર્વેદની સૂચના પ્રમાણેનો રાજમાર્ગ× સીધો અને સરળ છે. જ્યારે નેચરોપથીનો માર્ગ કઠિન, આંટીઘુંટીવાળો અને વાંકાચુંકો છે.

આવી રીતે ઉપરોક્ત ચિકિત્સાક્રમના વિવેચન ઉપરથી પણ હવે તો સ્હેજે જ સમજી શકાય છે કે આયુર્વેદોક્ત રોગચિકિત્સા વિધિ પણ તેનાં બીજાં અંગોની જેમજ સીધીસીધી પ્રકૃતિની સાથે જ સંકળાયેલી છે. તેથી તે સીધી, સરળ, સંપૂર્ણ અને સોએ સો ટકા સચોટ પરિણામ નિપજાવનારી છે. માત્ર તેમાં રહેલા તેના અતિ અગત્યતાવાળા પ્રથમ ભાગ " પથ્યા-પથ્ય " પરહેજીને જો સંપૂર્ણપણે વળગી રહેવામા આવે તો જ, ભયંકરમાં ભયંકર અને અસાધ્ય રોગોને પણ, તે પદ્ધતિ દ્વારા,

× કોઇ પણ માર્ગને રાજમાર્ગ કે ધોરી માર્ગ ક્યારે કહી શકાય છે? કે જ્યારે તે રસ્તેથી જવાનુ કાર્ય દરેક પ્રકારની અને દરેક વયની વ્યક્તિને માટે સરળતા ભરેલું તથા જોખમ વિનાનુ હોય છે. આવી રીતે આ રાજમાર્ગવાળા સિદ્ધાતને અનુલક્ષી દુનિયા ભરની બધી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમા અશક્તમા અશક્ત કે મરણ આસન્ન દર્દી, કે જે સજ્ઞા-હીન અને નિઃચેષ્ટવત્ થઇ જાય છે, તેના માટે અને નાનામા નાની વયના સાવ કુમળા અને અજ્ઞાન રોગગ્રસ્ત બાળકને માટે જે ચિકિત્સા પદ્ધતિ સરળમા સરળ અને સલવત ભરેલી કે બિનજોખમી હોય તેનેજ રાજમાર્ગવાળી ચિકિત્સા અવશ્ય કહી શકાય છે. આવા આ દષ્ટિબિંદુથી સત્ય શોધવાની દૃષ્ટિએ જ્યારે વિચાર કરવામા આવે તો આયુર્વેદ જેવી રાજમાર્ગી ચિકિત્સા કોઈ પણ પદ્ધતિમા મળી શકવાની જ નથી. એટલે કે આવી જોખમી ચિકિત્સાના કાર્યમા જે પદ્ધતિ આટલી બધી સવલત ધરાવી રહી છે, તેની સ્વાસ્થ્ય રક્ષા અને તેના નિયમો કે શારીરિક વિકાસક્રમ માટેનો આહારવિહાર વગેરેની બાબતમા શું તે બીજી કોઈ પણ પદ્ધતિ કરતા ઉતરતી હોઈ શકે છે? સારાશ કે આયુર્વેદ પદ્ધતિનો દરેકે દરેક વિભાગ આટલી જ સરળતા, સવલત અને નિર્ભયતાથી જ ભરેલા છે.

સરળતાથી અને જલદી મટાડી શકાય છે. પરહેજ વગર રોગ મટાડવાનું એલોપથીવાળું જે પરિણામ છે, તે તો આજે વધતાં જતાં દર્દો અને દર્દીઓ પરથી સહેજે જ સમજી શકાય છે.

આમ આ પ્રકરણમાં આયુર્વેદની ચિકિત્સા પદ્ધતિને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવાદવાળી બન્ને પદ્ધતિની સાથે સરખાવતાં તેમાં રહેલી વિશેષતાનો વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરી બતાવવામાં આવ્યું છે. હવે આવતા પ્રકરણમાં આયુર્વેદ શાસ્ત્રની વિશાળતા અને વ્યાપકતાનો સહેજ ખ્યાલ આપવા માટે તેમાં બીજી કઈ કઈ વૈદક પદ્ધતિના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ થએલો છે. તેનું શાસ્ત્રીય પ્રમાણો સાથે ટૂંકું અને ટચ વર્ણન કરી બતાવવામાં આવશે. આવી રીતે આર્યસંસ્કૃતિમાંની સંસ્કૃત ભાષાની જેમ જ, આ આરોગ્યશાસ્ત્રવાળી આયુર્વેદ પદ્ધતિને પણ, બીજી બધી દુનિયાભરની વૈદક પદ્ધતિઓના, સર્વોચ્ચનમ ગૌરવવંતા માતૃપદને પ્રાપ્ત કરવાનો જે હક્ક છે; તેને સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવશે.

પ્રકરણ ૭

સર્વ વૈદક પદ્ધતિઓ અને આયુર્વેદ

પાછલા પ્રકરણોમાંના વર્ણનો ઉપરથી આયુર્વેદ શાસ્ત્રનો કુદરતની સાથે કેટલો ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. તે બાબતને આહારવિહાર ક્રમ, શરીરના પોષણ અને વિકાસક્રમ અને રોગી અવસ્થામાંથી આરોગ્યતાની પ્રાપ્તિ માટે યોજાયેલ ચિકિત્સા ક્રમ વગેરે વિષયની તુલનાત્મક સમાલોચના ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય છે. આમાં પાશ્ચાત્ય નેચરોપથીના સિદ્ધાંતોને તો દરેક પ્રકારનું સ્થાન મળેલું છે જ. તદુપરાંત એલોપથીને પણ યથાયોગ્ય સ્થાન આપવામાં

આવ્યું છે. આ બન્ને વૈદક પદ્ધતિઓ ઉપરાંત બીજી પણ કેટલીક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનું આ આયુર્વેદના વિશાળ કલેવરમાં સ્થાન રહેલું છે. સારાંશ કે દુનિયામાં જે જે ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ હસ્તી ધરાવે છે. તે બધી પદ્ધતિઓના મૂળ-ભૂત સિદ્ધાંતો આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં એક અથવા તો બીજી રીતે સમાયેલા છે. તે બાબત, આ બન્ને પદ્ધતિઓ સિવાયની બીજી પદ્ધતિઓ વિષે, આ પ્રકરણમાં વર્ણન કરવામાં આવશે

દુનિયાભરની પ્રચલિત પદ્ધતિઓમાં હોમિયોપથી, હાયડ્રોપથી, કલેઓપથી, ક્રોમોપથી, મેથેરાપથી અને ઇલેક્ટ્રોપથીનો સમાવેશ થાય છે આ દરેકે દરેક પદ્ધતિઓ વિષે જો વિગત સાથે ચર્ચા કરવામાં આવે તો દરેકને માટે જુદા જુદાં પુસ્તકો લખી શકાય છે; પરંતુ અહીં તો લંબાણ ભયે દરેક પદ્ધતિના મૂળ સિદ્ધાંતો વિષે ટુંકાણમાં પતાવટ કરવામાં આવશે. અગાઉ કહેવાઇ ગયું છે તેમ આર્ય સંસ્કૃતિમાં ગર્ભાધાન સંસ્કારથી માંડી મરણ પછીના અંત્યેષ્ટી સંસ્કાર સુધીમાં, જે દરેકે દરેક ક્રિયા માનવ-જીવનના હિતના માટે કરવાની હોય છે. તેમાં દરેકમાં આરોગ્યતા એ પહેલવહેલી અગત્યની વસ્તુ હોવાથી તેના જ્ઞાનને એક અગર તો બીજી રીતે સમાવી દેવામાં આવ્યું છે. તે બાબતને પણ આ પ્રકરણમાંના વર્ણન ઉપરથી સહેજે સમજી શકાશે.

આયુર્વેદમાં હોમિયોપથી

હોમિયોપથીના મૂળભૂત બે સિદ્ધાંતો છે (૧) પહેલો તો એ કે જે દવા, જે ગુણને વધારનારી છે; તે તેનાજ દરદને નાબૂદ કરે છે. એટલે કે (like kills like) એ છે આ સિદ્ધાંત આયુર્વેદ શાસ્ત્રના માટે સહેજે નવા જેવો નથી કારણ આયુર્વેદમાં પણ ઝાડા લાવનાર તરીકે જાણીતી હરડે, સુંઠ અને

ક્ષાર (શિવાક્ષારપાચન) જેવી વસ્તુઓના ઘણા એવા પ્રયોગો છે કે જે ઝાડાને બધ કરવા માટે અતિસાર જેવા રોગમા પણ વપ-ગતા હોય છે ઉપરાંત "विषस्य विषमौषधम्" વાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણે ઝેરની અસરને ઝેરથકી નાબૂદ કરવાનો ક્રમ પણ આયુ-ર્વેદના બોધપાઠમા સમાયેલો છે. (૨) બીજો સિદ્ધાંત એ છે કે દવાનો જેમ સૂક્ષ્માતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણ તેમ તેની અલ્પાતિ અલ્પ માત્રા (ડોઝ) અને વનસ્પતિમાં વધારે અસર થાય છે. આ સિદ્ધાંતની બાબતમા આયુર્વેદોક્ત ચોસઠ પહોર (આઠ દિવસ અને રાત્ર) સુધી ઘુટીને તૈયાર કરવામાં આવતી "ચોસઠ પહોરી પીપર" નો ઉપયોગ બીજી પીપર કરતા ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં કરવાનો હોય છે તેમજ તેની અસર પણ બીજી પીપર કરતા વધારે ઝડપી અને જલદ હોય છે તેથી તે ખાસ પરિસ્થિતિમા જ વપરાય છે આમ હોમિયોપથીના મૂળભૂત બન્ને અંગ સંપૂર્ણપણે આયુર્વેદમાં સમાયેલા છે.

આયુર્વેદમાં હાઇડ્રોપથી

હાઇડ્રોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે એકલી જલચિકિત્સાથી જ રોગોને મટાડવાના હોય છે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે પંચભૌતિક માનવશરીરની આરોગ્યતા અને રોગી અવસ્થાના વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણ દોષ પ્રગટ જે ચિન્હો છે તેમની સમાનતામાં આરોગ્યતા અને અસમાનતામાં રોગ હોય છે આ રોગી અવસ્થામાં ન્યૂનાધિક થએલા દોષોને "એકલા પાણીના જ પ્રયોગ વડે મટાડવા" માટેની સૂચના નીચે પ્રમાણે આયુર્વેદમા મળી આવે છે

"तत्पाद हीनं पित्तघ्नमर्द्धहीनं तु वातनुत ।
त्रिपाद हीन श्लेष्मघ्न संग्राहकम् प्रदीपनम् ॥"

અર્થાત:-ફ્રે ભાગ બાળી ફ્રે ભાગ બાકી રાખેલું પાણી પિત્ત દોષનો નાશ કરે છે. ફ્રે ભાગ બળી ફ્રે બાકી રહેલું પાણી વાયુ દોષનો નાશ કરે છે. અને ફ્રે ભાગ બળી ફ્રે ભાગ બાકી રહેલું પાણી કફ દોષનો નાશ કરે છે તથા ઝાડાને બંધ કરી જઠરાગ્નિને દીપન કરનારૂં હોય છે. **આમ એકલા પાણીના ઉકાળાથી જ આ ત્રણે દોષોના પ્રકોપોને શાંત કરી યુક્તિપૂર્વક બધાય રોગોને મટાડી શકાય છે.** એટલે કે આયુર્વેદમાં આ હાઇડ્રોપથીના સિદ્ધાંતનો પણ સંપૂર્ણ રીતે સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

એકલા પાણીની બાફ (સ્વેદ) થી રોગ મટાડવાના ક્રમ ઉપરાંત વનસ્પતિઓ હાથી, ઊંટ વગેરેના લીંડાની બાફથી પણ પરસેવો લાવી રોગ મટાડવાના જે ઉપાયો છે. તે બાષ્પ સ્નાન (steam bath) કરતાં ઘણી જાતના અને જુદા જુદા ગુણો ધરાવનારા છે. તેમાંના કેટલાકો તો તાવની વખતમાં નાહ લેવરાવવાના પ્રયોગ તરીકે, આપણા દેશના ગામડાઓમાં, સંસ્કૃતિના અવશેષરૂપ હજી પ્રચલિત છેજ.

આયુર્વેદમાં કલેઓપથી

ક્લેઓપથીના સિદ્ધાંતમાં **જે માટીના પ્રયોગવડે રોગને નાશ કરવાની યોજના છે.** તે પણ આયુર્વેદના માટે સહેજ પણ નવી નથી. આયુર્વેદમાં ઘણી દવાઓના પ્રયોગો એવા છે. જેમાં માટી બાહ્યોપચાર પૂરતી જ નહિ, પરંતુ તેને દવા તરીકે પણ ખાવા આપવામાં આવે છે. તેમાં ગેરૂ, શંખજીરૂ, ગોપીચંદન, રામરજ, હરમચી, ભૂતડા વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે. બાહ્યોપચારમાં પણ ગેરૂ, મુરદારસંગ, ગુલેઅરમાની વગેરે માટીઓ ગડ, ગુમડ, સોજાના માટે વપરાતી હોય છે. ઉપરાંત માટીઓમાં રહેલા તેના ગુણ અને કર્મ પ્રમાણે તેના ચાર વિભાગ પણ પાડવામાં

આવ્યા છે તેમા ધોળી માટી ગોપીચંદન, ભસ્મ વગેરે સત્ત્વગુણ પ્રધાન હોવાથી તેનો ઉપયોગ સાત્ત્વિક વૃત્તિને ઇચ્છનારા બ્રહ્મોપાસક સદાચારી બ્રાહ્મણો અને ઇશ્વરપરાયણ ભાવિક ભક્તો જ કરતા હોય ૭ પીળી માટી ગમરજ સત્ત્વ અને રજોગુણવાળી હોવાથી તેનો ઉપયોગ ખાસ કરીને વૈષ્ણવ ધર્માનુયાયિઓ હમેશ કરતા હોય ૭ લાલ માટી ગેરૂ હિંગળોક વગેરે રજસ અને તામસ ગુણવાળી હોવાથી શક્તિના ઉપાસકો તેનો ખાસ ઉપયોગ કરતા હોય છે કાળી માટી તામસ ગુણપ્રધાન હોવાથી તે ઘણીજ ગુણ ધરાવનારી કોઈ શીતોપચાર તરીકે તેનો ઉપયોગ ઘણોજ થતો હોય ૭ આર્યસંસ્કૃતિમા માટીનો ઉપયોગ કરવાનો જેટલો રિવાજ છે તેટલો તો કદાચ બીજી કોઈ સંસ્કૃતિમાં ભાગ્યે જોવા મળે ૭ આની રીતે આમા કનેઓપથીનો પણ સમાવેશ ૭

આયુર્વેદમાં ક્રોમોપથી

ક્રોમોપથીમા ચિકિત્સા માટે જુદી જુદી જાતના રગોનો ઉપયોગ થતો હોય છે આયુર્વેદમા પણ ઋતુચર્યા પ્રકરણમા ઋતુઓના દોષોથી બચવા માટે જુદી જુદી ઋતુઓમાં જુદા જુદા રગના કપડા પહેરવાની આજ્ઞા આપી નીરોગિતાના માટે તેને ઉપયોગી જણાવવામા આવી ૭ આજે પણ આર્યસંસ્કૃતિની લલનાઓ ઋતુઓના ફેરફાર સાથે પોતાની સાડી પોલકા વગેરેમા રગરગનો ફેરફાર રૂઢિગત કરતી દેખાય છે આ બાબતનુ અનુશીલન વૈષ્ણવ સપ્રદાયના મન્દિરોમા ખૂબ જ સરસ રીતે જળવાઈ રહ્યુ ૭ જોકે હાલ આચાર શિથિલતાના કારણે તેનો તેઓ માત્ર પોતાના ઇષ્ટદેવ પૂરતો જ ઉપયોગ કરે ૭, પરતુ ઋતુ પરત્વે પોષાક કયા પ્રકારનો હોવો જોઈએ, તે વાત તો તેઓ એ દ્વારા પણ ભલી રીતે જાણતા હોય ૭ આવી રીતે આ રગોથકી સ્વાસ્થ્ય જાળવણીનો સિદ્ધાંત, જે આયુર્વેદ પ્રમાણે

રૂઢિગત જળવાઈ રહ્યો છે, તેમાં આ ક્રોમોપથીનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે.

આયુર્વેદમાં મેથેરેપથી

મેથેરેપથીમાં માલીશના જ માત્ર પ્રયોગોથી રોગોને મટાડવાની ક્રિયા થતી હોય છે. આ ક્રિયા આપણે યાં સાયંટિફિક મસાજ કરતાં પણ ઘણે દરજ્જે ચઢિયાતી હોઈ આજે પણ હસ્તી ધરાવે છે. દાખલા તરીકે પીંચોટી ખસી જાય છે તેના માટે; વધરાવળ વધેલી હોય છે તો તેના માટે; માથા અગર પેટમાં દુખાવો થતો હોય, તો તેના માટે; ઉપરાંત વાયુના ઘણાં ઘણાં દરદો માટે શરીરના ખાસ ખાસ ભાગોને ચોળી કે અમુક અમુક ખાસ નસોને દબાવી; આ દરદોને મટાડવામાં આવે છે. ઉપરાંત રોગ પરત્વે માલીશની ક્રિયા માટે જાતજાતની દવાઓથી સિદ્ધ કરેલા તેલો અને તેમના ઉપયોગો વિષે આયુર્વેદમાં ઘણી ઘણી સુચનાઓ આપવામાં આવી છે. આમ આ પદ્ધતિનો પણ આયુર્વેદમાં સમાવેશ થએલો છે.

આયુર્વેદમાં ઇલેક્ટ્રોપથી

આજની ઇલેક્ટ્રોપથી એ પશ્ચિમની એલોપથીની જ ચિકિત્સા પદ્ધતિનું એક અંગ છે કેટલાકો આ ચિકિત્સાને પ્રાકૃત ચિકિત્સા માને છે; પરંતુ તે માન્યતા સાવ પાયા વગરની છે. કારણ આ ઇલેક્ટ્રોપથિની પદ્ધતિ તો એલોપથીની વૈદક પદ્ધતિમાંનો એક માત્ર ચિકિત્સા પૂરતો જ ભાગ છે. તેથી તેનો પશ્ચિમની નેચરોપથીની પદ્ધતિ સાથે સહેજ પણ સંબંધ હોઈ શકે જ નહીં. કારણ તેની ચિકિત્સા તો એલોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે માત્ર વ્યુહ (system) ગત જ છે. જ્યારે પશ્ચિમની નેચરોપથીનો ક્રમ તો આહારવિહાર સાથે કેવી રીતે ઘનિષ્-

પણે સંકળાયેલો છે; તે આપણે અમાઉ જોઈ ગયા છીએ. એટલે જે લોકો આ ઇલેક્ટ્રોપથીદ્વારા અપાતી ચિકિત્સાને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા માને છે; તે ખરી રીતે તો એકલા દેખાવ ઉપરથી જ ઉતરાય છે.

આ પદ્ધતિનો મુખ્ય ભાગ તો x–રે છે. આ "એક્સ-રે" દ્વારા લેવાતા ફોટાઓમાં પિત્ત અને કફજનિત માત્ર સ્થૂળ ક્રિયાઓ જ નજરે આવી શકે છે. ત્રીજા વાયુદોષની ક્રિયા તો અદૃશ્ય જ (માત્ર ફોટાની દૃષ્ટિએ) હોય છે. આ વાયુ દોષ જ મહાન છે. કારણ બીજા દોષ પિત્ત અને કફનાં કર્મો તેમજ શરીરમાંની નાનીથી માંડીને મોટી દરેક ક્રિયા આ દોષની કૃતિ ઉપર જ પોતાનો આધાર ધરાવે છે. તેથી આવા આ કર્મોની મહાનતાવાળા વાયુદોષના જ્ઞાન વગર આ "એક્સ–રે" પદ્ધતિ બહુ જ ઓછી ઉપયોગી થઈ શકે છે. (જો શ્વાસોચ્છ્વાસમાંના પવનને તેનાથી જોઈ શકાતો હોય તો જ તેની બીજી ક્રિયા પણ જોઈ શકાય છે.

છતાં આયુર્વેદના સિદ્ધાંતમાં આ વિદ્યુતશક્તિના જ્ઞાનનો સમાવેશ તો રૂઢિગત ઘણો આવ્યો જાવે છે. જેમકે બે જણાએ ભેગા એક જ પથારીમાં નહીં સૂવું; બહારના કામમાં જોડા ઉપરાંત ઘરકામમાં ચાખડીનો ઉપયોગ કરવો; જમતી વખતે રેશમનાં વસ્ત્રો પહેરવાં; ખોરાકને પાટલા કે પત્રાવળી ઉપર મૂકવો; જાતે પાટલા ઉપર કે આસન ઉપર બેસવું; પ્રાણાયામાદિ ક્રિયા વખતે પણ આસન ઉપર બેસવું; તાંબાના વાસણનો બીજા વાસણો કરતાં વધારે ઉપયોગ કરવો; પાણીના વાસણ કે પીવાના વાસણ તરીકે ત્રાંબાના જ કળશીયાનો ઉપયોગ કરવો વગેરે જે બાબતો છે. તેમાં કેટલાંક કાર્યોની વખતે શરીરમાં રહેલા વિદ્યુતનો પ્રવાહ જમીનમાં આકર્ષાઈ નહીં જાય તેનો વિચાર કરી તેમની

યોજના કરવામાં આવી છે. જ્યારે બીજા કેટલાંક કાર્યોમાં બાહ્ય વાતાવરણમાં રહેતા વિદ્યુત પ્રવાહોની માનવશરીરમાં કેમ વધુ પ્રમાણમાં અસર થઈ શકે. તે બાબતમાં તેમની વ્યવસ્થિત ગોઠવણ કરવામાં આવી છે. આવી રીતે આ ઇલેક્ટ્રોપથી કે તેના જે મૂળભૂત હેતુ હોય, તેનો સમાવેશ પણ આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં સંપૂર્ણપણે થએલો છે

આના પરથી કોઈ પણ સમજુ અને નિષ્પક્ષ રીતે વિચાર કરનાર માણસ સમજી શકે છે કે આયુર્વેદમાં આધુનિક બધી વૈદક પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થએલો છે. એટલું જ નહીં પણ આયુર્વેદ તો હજી બીજી પણ આવી ચિકિત્સા પદ્ધતિને પુનઃ જન્મ આપવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે. તેને લઈને ટૂંક સમયમાં જ તે એક નવી "ધુમ્રપાન–ચિકિત્સા–પદ્ધતિને" જન્મ આપવાનો છે. આ પદ્ધતિથી ઝાડા (રેચ લાવવાનું કામ) ઊલટી વગેરે કર્મો કરાવી; તે દ્વારા ગળા અને મોંમાના કે ગળા ઉપરનાં માથાનાં દર્દોને મટાડવામાં આવશે. 'ખાસ કરીને આ પદ્ધતિથી "પાયોરિયા" જેવા અસાધ્ય રોગને સરળતાથી મટાડવાનું કામ લેવામાં આવશે. જે દુનિયાની સમક્ષ એક સાવ નવો પ્રકાશ પાડશે, છતાં આ પદ્ધતિનો સમાવેશ તો આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં તેના ઉત્પત્તિ કાળથી જ ચાલ્યો આવે છે. તે દુનિયાના માટે એક નવી શોધ અવશ્ય હોઈ શકે છે; પરંતુ આયુર્વેદના માટે તો તેના જ્ઞાનનો માત્ર પ્રકાશ અગર તો પ્રચાર જ કહી શકાશે.

આવી રીતે જે આયુર્વેદ શાસ્ત્રની વૈદક પદ્ધતિ (૧) આવી આવી અનેક વૈદક પદ્ધતિઓના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનો પોતાના વ્યાપક કલેવરમાં સમાવેશ કરી શકતી હોય (૨) જે બીજી વૈદક પદ્ધતિઓના મતભેદ અને ઝગડાઓને પતાવી શકતી

હોય અને (૩) જે નવી નવી પદ્ધતિઓને જન્મ આપી શકતી હોય. શું દુનિયાભરની બધી વૈદક પદ્ધતિઓની માતા થવાની તેની શક્તિમાં હજી કોઇને પણ શંકા બાકી રહી શકે છે? માત્ર હવે તો જરૂર એક જ છે અને તે એ કે તેના સત્ય, સંપૂર્ણ અને અતિ મહત્ત્વના જ્ઞાનને વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ રજૂ કરવા, તેનો ઉકેલ કરવો જોઇએ. પછી તો તેની માતૃપદની પતાકા એક દિવસ ફરી પાછી દિગ્વિજયી થયા વગર નહીં જ રહે.



પ્રકરણ ૮

નિદાન અથવા ઉપસંહાર

આ આયુર્વેદ કે નેચરોપથી સંબંધી પુસ્તકમાં પશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનની શોધોનું બળ ધરાવતી નેચરોપથી અને પ્રાચીન આર્યતત્ત્વના જ્ઞાન વિજ્ઞાનનું બળ ધરાવતા આયુર્વેદ શાસ્ત્ર બન્નેના જ આધારભૂત નીચે બતાવવામાં આવેલા ખાસ ખાસ સિદ્ધાંતો જેમની સંપૂર્ણપણે એકવાક્યતાવાળું ખુલાસાવર્ણન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે. તદુપરાંત નેચરોપથીના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખરાબ, ભારી અને ખાટાં ધરાવનારો મત ત્રણ પ્રકારનો જ "કફકર્તા" આહાર લેવાની જે પ્રથા છે; અને તેની સામેની "કફનાશક" લીલોતરી શાક, ફળ, દૂધ અને તીખા રસાદિ આહારદ્વારા તો નહીં પરંતુ વિહાર (દીર્ઘ શ્વાસ, સ્નાન અને ભીના મર્દન સ્નાન વગેરે) દ્વારા આહારની રીતે મેળવી પૂરા પાડવાની જે પદ્ધતિ છે; તેમજ આ કેટલા રસાદિની પ્રથમના ભેળસેળ કરતી ન્યૂનતાના પરિણામે ઉત્પન્ન થતી મલાશયજન્ય અજીર્ણતાને ખાળવા દૂર નાબૂદ કરવાની જે ફરજ પડે છે, અને તે મુશ્કેલીથી ભારી

શેાધેાનું એક માત્ર કારણ તેા એ છે કે "આ પંચભૂતાત્મક શરીરના યથાર્થ પેાષણ અર્થે કુદરતની સૃષ્ટિમાં સર્જાયેલા છએ છ પ્રકારના સ્વાદેા જે ખરી રીતે ખેારાકમાં જ લેવાવા જોઇએ " તેનાથી આ નેચરેાપથી પદ્ધતિના શેાધકેા તદ્દન અજાણ્યા છે જ્યારે પ્રાચીનતમ આયુર્વેદપેાથીના જ્ઞાનની પેાતાના આધ્યાત્મિક બળવડે પ્રાપ્તિ કરી આપણને વારસામાં સેાંપી જનાર આપણા પૂર્વજો આ છ સ્વાદ અને તેમની ન્યૂનાધિકતાના પરિણામે નીપજતા રેાગેાના વિજ્ઞાનથી સંપૂર્ણપણે જ્ઞાત હતા. તેથી જ આજે જાણે અજાણે પણ આપણી આર્યસંસ્કૃતિમાં આ છએ છ સ્વાદ વાપરવાની પ્રણાલિકા ગાડીઅવળી રીતે પણ ચાલી જ આવે છે

આવી રીતે આર્યસંસ્કૃતિમાં આરેાગ્યતા વિષયક આટલું ઊંડુ અને રહસ્યમય જ્ઞાન દેનાર, જે આયુર્વેદ શાસ્ત્ર છે, તે પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદવાળી નેચરેાપથીની સત્ય શેાધેા સાથે સંપૂર્ણ રીતે સમ્મત થવા ઉપરાંત તેની થેાડીક ભૂલેાને પણ સમજાવી શકે છે, શુ તે જ આ આધુનિક નેચરેાપથી કરતા ઊતરતેા હેાઈ શકે છે ? એટલે કે સત્ય, સંપૂર્ણ અને શાસ્વત નૈસર્ગોપચાર વિષયક જ્ઞાન તેા આયુર્વેદ શાસ્ત્રમા જ છે અથવા તેા આયુર્વેદ એજ સાચી નેચરેાપથીની પદ્ધતિ છે, તેમાં સહેજ પણ શંકા હવે કેાઈને રહી શકે જ નહીં

આયુર્વેદ અને નેચરેાપથીની સામ્યતાના મુદ્દાઓ !

(૧) પ્રાકૃત કે સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ માનવીના શરીરમા નથી હેાતી "ખટાશ" અથવા તેા "ખારાશ" ની સહેજ પણ અસર કે ગંધ તેમજ નથી હેાતા તેમા કેાઈ પણ પ્રકારના "સૂક્ષ્મ જંતુઓ." આવી આ પાશ્ચાત્ય નેચરેાપથીની વૈજ્ઞાનિક શેાધ

આયુર્વેદના સિદ્ધાંતાનુસાર સંપૂર્ણ અને સત્ય છે. જ્યારે એલોપથીની માન્યતા જે આનાથી ઊલટ છે અને જે ઉપરોક્ત ત્રણે સહીતવાળા-શરીરને સ્વસ્થ માને છે; તે ભૂલભરેલી છે.

(૨) રોગમાત્રની ઉત્પત્તિનું "સર્વપ્રથમ કારણ" શરીરમાં "ખટાશ" ની જ ઉત્પત્તિ બને છે. તે બાબતમાં પણ આયુર્વેદ અને નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો સંપૂર્ણપણે મળતા આવે છે. જ્યારે એલોપથી, આવા આ સિદ્ધાંત કરતાં ઊલટ, કોઈ પણ રોગની ઉત્પત્તિ માટે રસ-રક્તમાં (તેની પોતાની માન્યતા પ્રમાણે) રહેતી "ખારાશ" નીજ વૃદ્ધિને જે માને છે, તે તેની માન્યતા બરોબર નથી. કારણકે આયુર્વેદે એ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે ત્યાંના કફકર્તા આહારને લઈને ત્યાંના વતનીઓનાં શરીરો "કફ-પ્રકૃતિ પ્રાધાન્યતા"વાળાં અને સ્વાભાવિક રોગગ્રસ્ત છે. જેમાં દૂષિત કફજન્ય ખારાશની જ સર્વ પ્રથમ વૃદ્ધિ થઈ શકે છે.

(૩) રોગમાત્રની ઉત્પત્તિ માટે જવાબદાર એવા "આહાર અને વિહાર"ના મિથ્યા-અતિ-હીન યોગવાળાં, જે મુખ્ય કારણો છે, તે બાબતમાં આયુર્વેદ અને નેચરોપથી બન્ને જ સંપૂર્ણ સહમત થાય છે. જ્યારે એલોપથી આનાથી ઊલટ જે તે વ્યૂહ (system) ગત રોગની ઉત્પત્તિ અને તેના તે સ્થાન પૂરતા (local) સ્થાનિક જ કારણને માને છે. આવી આ માન્યતા પણ નિર્મૂળ અને ખોટી છે.

(૪) રોગમાત્રના નિવારણ અર્થે આહારવિહારવાળાં મુખ્ય બે કારણો ઉપર "નિયંત્રણ કરવા" ઉપરાંત શારીરિક "આંતરિક શુદ્ધિ" આ બન્ને કર્મ કરવાની બાબતમાં આયુર્વેદ અને નેચરોપથી બન્ને જ એકમતતા ધરાવે છે. તદુપરાંત આયુર્વેદ રોગની ઉત્પત્તિ માટે જવાબદાર એવી જે જે સ્વાદજન્ય શારીરિક ખોટો છે તેમને તે તે સ્વાદવાળી દવાઓ દ્વારા સચેળા

પૂરી નાખવાની પણ સૂચના આપે છે. આવુ આ જ્ઞાન પ્રાકૃત આહારજ્ઞાનના અભાવે પશ્ચિમની નેચરોપથીમાં નથી. જ્યારે એલોપથી તો પોતાની ઉપરોક્ત માન્યતા પ્રમાણે જે તે રોગની વ્યકતગત તાત્કાલિક ચિકિત્સાનો લાભ દેખાડી, તેને નિર્મૂળ કરવાને બદલે, ઉપર ઉપરજ કાઢી નાખે છે. તેથી મૂળ રોગ કાળે કરીને અનેક રોગના રૂપો ધારણ કરી, છેલ્લે જીવલેણ અને અસાધ્ય બની જતો હોય છે, જેને લઇને આજે દર્દો, દર્દીઓ, દવાખાનાઓ અને ડોકટરો આ ચારેયની મિત્ર ચોકડી પરસ્પરના સહયોગથી ખૂબ જ આગળ વધી રહી છે

વળી આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પોતાના એકના પ્રાકૃતિક આહારવાદના સિદ્ધાંતના સચોટ નિયમ પ્રમાણે નેચરોપથી અને એલોપથીના મતાતરનો જ માત્ર નિર્ણય લાવવાની કે તેમની ઓછીવત્તી ભૂલો પકડી પાડવાની જ ફક્ત શક્તિ ધરાવી રહ્યુ છે, તેમ નથી તેની શક્તિ તો આનાથી ય આગળ વધી જે મહાન્ વ્યાપકતા ધરાવી રહી છે. તેને લઇને જ તેણે હજારો વર્ષો આગમ જ આપી દીધેલા સચોટ અને સારગર્ભિત નિર્ણયને નીચે પ્રમાણેની પાશ્ચાત્ય દેશવાસિઓની મન્ને બાબતોમાં આજે પણ પ્રગટ મૂર્તિમત થએલ જોઈ શકાય છે

(૧) આયુર્વેદના સિદ્ધાત પ્રમાણે ' કફ પ્રકૃતિવાળા " રોગી પરતુ દેખાવે નિરોગી શરીરોની પણ જોઇતી પરિસ્થિતિને કાયમ જાળવી રાખના તીક્ષ્ણ મદ્યપાન, ધૂમ્રપાન, કામચેષ્ટા વગેરે પાના ૮૨ ઉપર વર્ણન કરવામા આવેલી અનેક ક્રિયાઓને, તે દેશવાસીઓમાં તેમની નિત્યની રહેણીકરણીમા દાખલ કરવાની તેમને જે ફરજ પડી છે, તેના પણ સચોટ અને સારગર્ભિત કારણો તેમાથી જ મળી આવે છે

(૨) તદુપરાંત આવા " કફ પ્રકૃતિવાળા " તે દેશવાસી-

ઓનાં રોગી શરીરોમાં પણ કદાવરપણું, ભરાવદારપણું, ખાટીલાપણું, બળવાન્, ધનવાન્, વિદ્વાન્ વગેરે અનેક ગુણો જે પ્રગટમાં જ તરી આવતા હોય છે. તેનું પણ એક સચોટ અને હુબહુ ચિત્ર આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં અસલથી જ આવી કફપ્રકૃતિવાળાનાં લક્ષણોના વર્ણનમાં દોરી બતાવવામાં આવેલું છે.

આવી આ ઉપરોક્ત સારગર્ભિત અને મુદ્દાસરની બાબતો ઉપરથી પણ હજી કોઈ પણ સમજદાર માણસને કદી પણ આયુર્વેદ શાસ્ત્રની સર્વોપરી શક્તિની મહાન્ વ્યાપકતાની બાબતમાં મતભેદ હોઈ શકે છે ખરો ?

"ઉદ્દેશ"

આવી રીતે આ પુસ્તક લખી પ્રગટ કરવામાં મિશનનો હેતુ તો એ છે કે દરેક દરેક માનવપ્રાણીને એ સમજાઈ જવું જોઈએ કે તેના શરીરની ખરી સુખાકારી માટેનો સરળ અને રાજમાર્ગ કયો છે ? એ તો હાથમાંના દીવા જેવી પ્રગટ વસ્તુ છે કે આજે દુનિયાભરની બધી વૈદક પદ્ધતિઓમાં એલોપથી (ડોક્ટરી) ની પદ્ધતિને જ અગ્રસ્થાન મળેલું છે. જ્યારે બીજો નંબર નેચરોપથીને ફાળે જાય છે અને સહુથી છેલ્લો નંબર આ ગુલામ હિંદ દેશમાં જ માત્ર તેની હસ્તી ધરાવની આયુર્વેદ પદ્ધતિને ફાળે આવે છે એવી વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ આયુર્વેદના જ્ઞાનમાં જે સૂક્ષ્મતા, સારગ્રહિતા, સરળતા, સત્યતા, સંપૂર્ણતા અને સવિશેષ વિજ્ઞાનવાદતા ભરેલી છે, તે આ પુસ્તકમાં કરેલ ત્રણે પદ્ધતિઓના સિદ્ધાંતિક મંથનકાર્ય ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય એવી બાબત છે. આયુર્વેદ પદ્ધતિમા રહેલો વિજ્ઞાનવાદ આજે પણ તેની પૂર્વ અવસ્થા જેટલો જ ચઢિયાતો છે. છતાં તેના અધઃપતનનાં અનેક કારણો છે. આવા અધઃપતન માટે જવાબદાર એવાં કારણો પણ આજે

એક અતિ ગંભીર વિચારણા માંગી રહ્યાં છે. સાચેસાંચ તેના સૂર્ય જેવા પ્રગટ પ્રકાશ દ્વારા દુનિયાભરની માનવજનતા માત્રને તેની શારીરિક અને માનસિક દર્દભરી યાતનાઓમાંથી ઉગારવા માટે અને આરોગ્યદાન આપવા માટે જો કોઈ પણ સત્ય માર્ગ હોય તો તે એક જ છે અને તે એ કે-" આયુર્વેદના ગૂઢ રહસ્યવાળા સંક્ષિપ્ત જ્ઞાનને તેની સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિકતાના સ્વરૂપમાં દુનિયાની સમક્ષ રજૂ કરી બતાવવું."

આપણા પૂર્વજ-ઋષિમુનિઓની જ્યાં સુધી આ આયુર્વેદના જ્ઞાનદ્વારા આરોગ્ય દાતૃત્વની પરમકલ્યાણકારી ભાવના જાગૃત હતી. ત્યાં સુધી જગતની જનતા બહુજ ઓછા દુઃખોથી પીડાતી હતી અને તેને લઈને આ આયુર્વેદ પદ્ધતિ દુનિયાભરમાં સર્વોચ્ચતમ શિખરે શોભતી હતી તે વખતે દુનિયાની સંસ્કૃતિમાં આર્યસંસ્કૃતિ જ એકી અવાજે બધે જ વખણાતી હતી. પરંતુ આજે તે આર્યસંસ્કૃતિ પણ તેના ઉપર થએલા વારંવારના રાજ્યક્રાંતિઓના હુમલાને લઈને આવી ગુલામીની બેડીઓમાં સબડી રહી છે. તેનું જ પરિણામ એ છે કે રાજ્ય-આશ્રયોને લઈને જીવનારી આવી આવી અનેક વિદ્યાઓ આજે આર્યસંસ્કૃતિપ્રેમી રાજ્યકર્તાઓના અભાવે લુપ્તપ્રાય બની ચૂકી છે જૈન અને બૌદ્ધ ધર્મના પ્રભાવકાળમાં જ્યારે ચક્રવર્તી રાજાઓએ તે ધર્મની દીક્ષા લીધી ત્યારે આ વૈદક પદ્ધતિનો એક ચિકિત્સા-અંગ " **શલ્યશાલાક્ય તંત્ર (સર્જરી)** " અહિંસાના તે વખતના અધ સિદ્ધાંત તળે દટાઈ ગયો. તે હજી સુધી એમને એમ દટાએલો જ પડેલો છે. જેને લઈને આજે આ શાસ્ત્રની અપૂર્ણતા તેના ખરા ભક્તોને અવશ્ય સાલી રહી છે. તેમ છતા તે અંગની પૂર્તી માટે જો વ્યવસ્થિત રીતે પગલા લેવામા આવે તો, તેના છૂટા છવાયા અવ-

શેાધેામાંથી, આ આપણી દંતવિદ્યાની× જેમજ અવશ્ય સંજી-વન કરી તેની ખેાટને એક દિવસ અવશ્ય પૂર્ણ કરી શકાય તેમ છે.

સલ્તનતેાની અદલાબદલીને લઇને મુસ્લીમ રાજ્યક્રાંતિના કાળ દરમિયાન હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રોની દૃષ્ટિએ આયુર્વેદના કેટલાક ગ્રંથેા જે સેંકડેાની સંખ્યામાં હજી મળતા નથી. તે કદાચ તે વખતે નાશ પામ્યા હેાય. તેાપણ "ભારતવર્ષમાં અંગ્રેજી રાજ્ય" ના લેખક પં. સુંદરલાલે જેમ સપ્રમાણ રીતે પુરવાર કરી બતાવ્યું છે કે મુસલમાની રાજ્ય દરમિયાન હિંદના કળા, કૌશલ્ય, ધર્મ અને જ્ઞાનપ્રચાર વગેરે દરેક રીતે ફાલ્યા, ફુલ્યા ને ફળ્યા હતા. તેમ આયુર્વેદ વિષયક ઈતિહાસના ઊંડા અભ્યાસ પછી પણ એજ બાબતને પુરવાર કરી બતાવી શકાય છે.

× દંતવિદ્યા (Dentistry) ની બાબતમાં સામાન્યપણે એવું મનાય છે કે આયુર્વેદમાં આ સબંધમા કાંઈ જ જ્ઞાન નથી; પરંતુ સત્યતાના ઉપાસક અને શેાધક મર્હુમ ડૅા. જે જે. મેાદી મુંબઇની ગ્રાંટ મેડીકલ કૅાલેજ અને જે. જે. હેાસ્પીટલના દંતવિદ્યાના પ્રેાફેસરે અમદાવાદ ખાતે ભરાયેલ ચેાથી એારીએન્ટલ કૅાન્ફરન્સ સમક્ષ સન્ ૧૯૨૬ માં આ બાબતને સૌથી પહેલા ઐતિહાસિક પ્રમાણેા ઉપરથી પુરવાર કરી બતાવી આપી હતી કે આજની પાશ્ચાત્ય દંતવિદ્યા તે અસલની પ્રાચીન દંતવિદ્યાનેા જ પુનર્જન્મ છે

તેમના પછી પાયેારિયા જેવા અસાધ્ય મનાતા રેાગેાની સાધ્યતા બાબતમા અને બીજી બાબતેામા શાસ્ત્રીય પ્રમાણેાના ઉકેલ પરથી અને દાત કાઢવાની દવા કે ઈન્જેક્શન વગરની અને દુઃખ દરદ વિનાની કળા ઉપરથી આજે પણ તેની રઝીખડી અવસ્થામા તેને પાશ્ચાત્ય દંતવિદ્યા કરતાં પ્રકટમા પ્રત્યક્ષ પ્રમાણેાના દેખાવ ઉપરથી ચઢિયાતી સિદ્ધ કરી બતાવી શકાય છે. (આ બાબતમા અમદાવાદ જેવા આગળ પડતા શહેરના પાચ સારા સારા ડૅાક્ટરેાના એક જ મતવાળા લખાણની પ્રતિલિપી આ પુસ્તકમા આપવામા આવી જ છે)

મુસ્લીમ બાદશાહોના વખતમાં આ શાસ્ત્રને પણ રીતસર ખિલવવામાં આવ્યુ હતુ કારણ ધર્મની દષ્ટિએ હિંદુ કે મુસ્લીમ ગમે તે હિંદનો સમ્રાટપદ ભોગવતો હોય, પરંતુ આરોગ્યતાની દષ્ટિએ તો પ્રાણીમાત્ર એકજ માર્ગે હોય છે કારણ પોતાના પ્રાણ જેટલી જ આરોગ્યતા પણ દરેકની પ્રિય વસ્તુ છે તેથી તે વખતના શાહનશાહ કે તેમના અમીર ઉમરાવ બધાયને પોતાના ભોગવિલાસ અને એશઆરામ ખાતર પણ તદુરસ્તીની જરૂર તો હતી જ તેને લઈને તે લોકોએ આયુર્વેદની ઊંચામાં ઊંચી ઔષધિઓના પ્રયોગનો ઉપયોગ કરેલો છે, તેમાં સહેજ પણ શંકા છે જ નહિ

યુનાની પુસ્તકોના નિરીક્ષણ ઉપરથી માલમ પડે છે કે હિંદમાં મુસ્લીમ સલ્તનત કાયમ થઈ તે પહેલાંના યુનાની પુસ્તકોમાં જ્યારે ભસ્મો (રસાયણો) નો એકેય પ્રયોગ ન હતો ત્યાં તો એકેક ધાતુની ભસ્મો બનાવાના સેંકડો પ્રયોગો આજે મળી આવે છે કે જે આયુર્વેદમાં પણ આટલી સંખ્યામાં મળી આવતાં જ નથી તદુપરાંત જુદી જુદી ઊંચા પ્રકારની ચાટણો પણ આયુર્વેદની ખિલવણીનું જ પરિણામ છે તમાકુ પીવાની પ્રથાના લોકમાન્યતાવાળા ઇતિહાસ ઉપરથી પણ એજ બાબતને પુરવાર કરી શકાય છે

' ધુમ્રપાન વિધિની મૂળ ક્રિયા ' આયુર્વેદના જૂનામાં જૂના પુસ્તક ચરકસહિતામાં પણ મળી આવે છે (જેનું વર્ણન કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળાના વિહાર સબંધમાં પુસ્તકના પાના ૮૨ ઉપર કરવામાં આવ્યુ છે) આ વિધિને ખાસ કરીને કફની પ્રાધાન્યતાવાળા રોગોની ચિકિત્સા માટે અથવા તો મુખ અને દાંતનું આરોગ્ય જાળવવા માટે સૂચવવામાં આવી છે આ વિધિમાં ઉપયોગમાં લેવાતાં સાધનો વિષે અને તેમા વાપરવામાં આવતાં

ઔષધીદ્રવ્યનું જે વર્ણન શાસ્ત્રમાં છે, તે જ આજના હુક્કા અને તેમાં વાપરવાના ઊંચી જાતના ગડાકુ (જે લગભગ ૮ થી ૧૨ આને તોલાના હિસાબે હજી યુ. પી.–સંયુક્ત પ્રાંતમાં મળે છે) સાથે ઠીક ઠીક મળતું આવે છે. આના પરથી એમ થવાનું સંભવિત લાગે છે કે મુસલાન બાદશાહો કે જે ખાવાપીવા અને સંભોગાદિમાં અહુજ આસક્ત (રત) રહેતા હતા. તેમને કફ પ્રકૃતિ પ્રાધાન્ય રાજસી આહારને લઇને કફના વ્યાધિઓ નહીં થવા દેવા માટે તે વખતના હકીમોએ આયુર્વેદશાસ્ત્રની આ ચિકિત્સાવિધિને પ્રચલિત કરી હોય. જો કે આયુર્વેદ પ્રમાણેની મૂળ વિધિમાં તો અગર, ચંદન અને કમળકેસર જેવી અત્યંત સુગંધિત વસ્તુઓના ધુવાડાની સૂચના છે; પરંતુ આ વસ્તુઓદ્વારા તૈયાર થતું દ્રવ્ય અત્યંત કીંમતી હોવાથી પાછળથી આ વસ્તુઓની પ્રતિનિધિરૂપ તમાકુ જેવી વસ્તુની પ્રથા અસલ પ્રથાની જગ્યાએ દાખલ કરવામા આવી હશે × જેને લઇને લોકમાન્યતા એવી થઈ પડી છે કે **ધુમ્રપાન કરવાની પ્રથા મુસલમાનોના વખતથી આ દેશમાં દાખલ થઈ છે** લોકોક્તો ગમે તેવી હોય પણ એમાં તો સહેજ પણ શંકા નથી કે **આ પ્રથા અસલ તો આયુર્વેદની જ છે જેને તે સમયમાં ઉત્કર્ષ અપાયું છે.**

× તમાકુના ઇતિહાસ શોધકોએ પુરવાર કરી બતાવ્યુ છે કે ઈસુની ૭મી સદી સુધી હિંદમા આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે સુગંધિત દ્રવ્યોનુ જ ધુમ્રપાન કરવામા આવતુ હતુ. આધુનિક તમાકુની શોધ તો સન ૧૪૮૩ મા કોલંબસે "ટોબાગો" ટાપુમાથી કરેલી છે ત્યાર પછીના કાળ દરમિયાન અકબર બાદશાહના વખતમા ૧૭મી સદીની શરૂઆતમા તેનુ હિંદમા આગમન થએલુ છે આના પરથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાચીન ધુમ્રપાનની પદ્ધતિઅ જ આજે તમાકુના ધુમ્રપાનના વિકરાળ દૈત્યનુ સ્વરૂપ ધારણ કરેલું છે

આયુર્વેદ અને યુનાનીના મુળભૂત સિદ્ધાંતોનો આધાર પણ વાત, પિત્ત અને કફ આ ત્રણે દોષ જ છે ઇતિહાસ પણ એમ પુરવાર કરી બતાવી રહ્યો છે કે યુનાનીના શાસ્ત્રકારોએ આયુર્વેદની જ નકલ તેના સક્ષિપ્ત જ્ઞાનને વિકસાવીને અને તેમા પોતાના અનુભવજન્ય જ્ઞાનનો ઉમેરો કરીને તેમની અરેબિક ભાષામા કરેલી છે આ બાબતમા આજની દંતવિદ્યા (Dentistry)ના સાચા મૂળની શોધકર્તા મહુંમ ડૉ જમશેદજી જીવણજી મોદી L M & S L D S (Eng) F I C D મુંબઈની ગ્રાંટ મેડીકલ કોલેજ અને જે જે, હોસ્પીટલના દંતવિદ્યાના પ્રોફેસરે પોતાના આર્ટીકલ ' Dentistry in ancient India " ના વિષયમા કલકત્તાથી નીકળતા The Indian Dental journal ત્રિમાસિક પત્રમા જે પ્રમાણો આપેલા છે, તેમને ટુકાવી અત્રે આપવામાં આવે છે ઉપરાંત આવા સત્યના શોધકના આયુર્વેદ પ્રત્યેના જે સન્માનસૂચક ઉદ્ગારો છે, તે પણ તેવીને તેવી જ ભાષામાં નીચે રજૂ કરવામા આવે છે

આજની દત વિદ્યાને અમેરિકાએ જ લગભગ ૧૦૦ વર્ષ પહેલાં જન્મ આપેલો છે, પણ તે વિદ્યા અમેરિકા વિગેરે પાશ્ચાત્ય દેશોને જણાતા પહેલાં સૈકાઓ પૂર્વ ગ્રીસ અને ઇજીપ્તમાં જાણીતી હતી આટલુજ નહીં પણ ઇજીપ્ત દેશમાં ઇસાના ૫૦૦ વર્ષ પૂર્વે હિરોડોટસ (Herodotus) ના સમયમાં તે વૈદકશાસ્ત્રના એક જુદા અગ (Speciality) તરીકે પણ આજની જેમજ જાણીતી હતી પાશ્ચાત્યોએ તેમના ત્યાં પ્રવર્તી રહેલી વૈદક પદ્ધતિને જેમ ગ્રીસ અને ઇજીપ્ત પાસેથી ઉછીની લીધી છે, તેમ આજની દતવિદ્યાને માટે પણ તેઓ ગ્રીસ અને ઇજીપ્તના જ પોતાને ઋણી માને છે ગ્રીક વૈદકનુ સાહિત્ય રચવાનું માન તો (Hippo-

crates.) હીપોક્રેટીસને ધરે છે, કેમકે તે તેનો આદ્ય સર્જક કહેવાય છે.

ડૉ. વાઇઝ (Dr. Wise) પોતાના 'Hindu System of Medicine' નામના પુસ્તકમાં જણાવે છે "તેમ પાશ્ચાત્ય દેશોમાંનું સંપૂર્ણ વૈદક જ્ઞાન હીપોક્રેટીસ અને તેના અનુયાયીઓ દ્વારા ગ્રીસમાંથી આવેલું છે પણ ગ્રીક લોકોએ તેમના વૈદકજ્ઞાનની વૃદ્ધિ તો હિંદુસ્તાનના સાધુઓ પાસેથી કીધેલી છે; વળી મુસલમાનો તો તેમના જ્ઞાનને માટે અરબીઆનાં ઋણી છે. પણ અરેબીયન મહાન વૈદકશાસ્ત્રનો રચનારા એવીસીના (Avicenna) જેવાએ અરેબિયન વૈદક જ્ઞાન વિષે લખતાં પોતે તે જ્ઞાન આર્ય વૈદકશાસ્ત્રોમાંથી લેવાનું જાહેર કર્યું છે. આવી રીતે હિપોક્રેટિસ અને એવીસીના બન્નેનું વૈદક જ્ઞાન આયુર્વેદ શાસ્ત્રને જ આભારી છે.

ઉપરોક્ત બાબતમાં દંતવિદ્યાના ઇતિહાસ શોધક તે નેપલ્સ યુનિવરસીટીના Dr. Vincenzo Guerini પોતાની History of Dentistryમાં હિપોક્રેટીસના દંત સાહિત્ય વિષે વધારે ચોખવટ કરી જણાવે છે કે "હિપોક્રેટીસના વૈદક સાહિત્યમાંનો દંતવિદ્યા સંબંધી ભાગ જોતાં માલુમ પડે છે કે તેણે આયુર્વેદનું દંત ચિકિત્સા વિષયનું લગભગ બધું પ્રકરણ પોતાના સાહિત્યમાં લીધેલ છે. છતાં દંત સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટેનું જે જ્ઞાન આયુર્વેદમાં સૌથી પહેલું લખાયું છે, તેનું તેના સાહિત્યમાં ક્યાંય વર્ણન મળતું નથી." એટલે કે ગ્રીક સાહિત્યમાં આયુર્વેદના હિસાબે એ એક મોટી ખોટ મળી આવે છે અને એની એજ ખોટ આજે પાશ્ચાત્ય વૈદક જ્ઞાનમાં પણ ચાલુ જ છે.

" Such, gentlemen, was the Dentistry in ancient *India*. *You must have often heard* that accusation levelld in and out of season by some persons that the old Indian medicine is a quackery May, I ask, could India possesing as it did, a polished language, a cultured literature, an abstruse system of philosophy, and such fine dentistry as I have described above, encourage quackery for its' medical system ? Gentlemen, you know that saying " *Nothing is new under the sun* " *If that* saying is true, and true it is it is possible, *nay I am convinced that morden dentistry is* the rebirth of the Old Aryan dentistry Reading its' literature on Materia Medica and Therapeutics I feel that if investigated in the right spirit of seekers after truth, modern dentistry may yet find plenty in this section to learn from the Old Aryan Dentistry Whereas, so far the Dental Profession has done its' homage to Egypt and Greece as the probable countries of the birth of Dentistry, I for the first time by this paper do my homage to India as the certain land of its birth I am happy to do homage to the country, to whom that homage is properly due ".

આયુર્વેદના પતનનું કારણ અને રોગવૃદ્ધિ

આવી ઉચ્ચ કક્ષાની આ આયુર્વેદ વિદ્યાના અધ:પતનના કારણને આવા આ અનુભવી અને દક્ષ પ્રોફેસર મહોદયના જ સત્યસૂચક શબ્દોમાં કહેવામાં આવે તો તે ઉપરોક્ત રાજ્યક્રાંતિઓ તો છે જ. પરંતુ તદુપરાંત એટલી આ પાશ્ચાત્યોની રાજ્યક્રાંતિના પરિણામે આ દેશમાં જન્મી આર્ય સંસ્કૃતિમાં ઉછરેલી ધનપાત્ર અને સુશિક્ષિત પ્રજાની માનસિક દશામાં જે એક જબ્બર પરિવર્તન કરી નાખ્યું છે. તે તો, આ બધી રાજ્યક્રાંતિઓ કરતાં પણ વધારે જવાબદારી ધરાવે છે, અને તે એ કે "પશ્ચિમનું બધુંએ સારૂં અને પુર્વનું તે બધું જ નકામું છે." આ સૂત્રે પણ કેટલી પ્રગતિ કરેલી છે ? તેનું વર્ણન તો એક મહાન્ દુ:ખદ વિષય થઇ પડે એવું છે. તોપણ સાચી પરિસ્થિતિ તો એવી છે કે આ આયુર્વેદ શાસ્ત્રના જ કહેવાતા મહાન્ ઉપાસકોમાંના અધિકાંશની માનસિક દશા પણ આ ગુલામીની મહાદશાથી નિર્લેપ રહી શકી જ નથી ? તેમને પણ મેડીકલ બોર્ડોની બેઠકનો મોહ લાગ્યો અને ડૉકટરો જેટલા અધિકાર ભોગવવાની દૃષ્ટિએ આ આયુર્વેદના મહાન્ કલેવરમાં એલોપથીની નેકટાઇનો ગળેફાંસો લગાડ્યો છે આવી રીતે પાશ્ચાત્ય શોધોની માયાજાળમાં મોહાંધ બની જ્યાં જુઓ ત્યાં મિશ્ર શિક્ષણ પદ્ધતિની કૉલેજોની સ્થાપના કરવા માંડી છે. આ પૂર્વ અને પશ્ચિમની વૈદક પદ્ધતિઓના મિશ્રણે પણ કાંઇ ઓછો બગાડ નથી કર્યો ?

દાખલા તરીકે પાશ્ચાત્ય એલોપથીની ચિકિત્સા પદ્ધતિની શોધોનો મુખ્ય આધાર તો પાશ્ચાત્ય દેશવાસિયોની શારીરિક પરિસ્થિતિ જ છે. એલોપથીએ માનેલી શારીરિક સ્વાભાવિક

પરિસ્થિતિ (normal condition) તો કેવી છે ? તે બાબતને આપણે આ પુસ્તકમાં સારી રીતે જોઇ શકયા છીએ તે દેશોમાં સાર્વત્રિક કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતાવાળી શરીરરચના વર્તતી હોય છે કારણ તે દેશવાસીઓનો આહાર માત્ર ચાર સ્વાદવાળો હોઇ તે, કફની જ વૃદ્ધિ કરનારો છે આવા આ આહારને લઇને શરીરને માંદગીમાં સપડાઇ જતું અટકાવવા કે નીરોગિતાને કાયમ જાળવી રાખવા માટેના વિહાર ક્રમમાં "તીક્ષ્ણ દારૂનું સેવન" પણ એક ખોરાકના જેટલી જ અગત્યની વસ્તુ થઇ પડેલી છે. માંદગીમાંથી સાજા થવાના માટે પણ તે જ તીક્ષ્ણ દારૂ–રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ કે આલ્કોહલ-ઉપર તૈયાર કરેલી દવાઓ જ પોતાનામાં રહેતી કડવાશ, તુરાશ અને તીખાશની ખોટને પૂરી પાડતી હોય છે આવી રીતે મુખ્ય ચાર સ્વાદોવાળા ખોરાકથી બંધાયલા શરીરને માટે અનેક અખતરાઓના બળે ઉપયોગી સિદ્ધ કરવામાં આવેલી. તે શીત પ્રાધાન્ય દેશની દવાઓ, આ ઉષ્ણતા પ્રાધાન્ય દેશમાં અને છ સ્વાદોથકી થએલા શરીરના બંધારણોમાં કેવી રીતે ઉપયોગી થઇ શકતી હશે ? તેનો આ દેશના કોઇ પણ વિજ્ઞાનવાદિએ કદી પણ વિચાર કર્યો હશે કે કેમ ? તે તો પ્રભુ જ જાણે તો પછી આ હિંદ દેશમાં રોગ અને રોગિઓની વૃદ્ધિ એલોપથીની વૃદ્ધિ સાથે થઇ રહી હોય, તો તેમાં નવાઇ પામવા જેવું શું છે ?

અમારા આયુર્વેદ મહાસમ્મેલનોની ફરજ

મિશ્ર શિક્ષણપદ્ધતિ દોષ અને વૈદ્યોની ગુલામ મનોદશાને લઇને હમણાં હમણાં આયુર્વેદિક મહાસંમેલનોના પ્રદર્શન વિભાગમાં આયુર્વેદિક ઔષધિ દ્વારા તૈયાર કરેલાં ઈન્જેકશનોની ખપત કેટલાક વૈદ્યોએ કરવા માંડી છે. વળી કેટલાક વૈદ્યો-તો આ પદ્ધ-

તિને સુચિકાભિસરણના નામથી ઓળખાવી તે આયુર્વેદોક્ત છે, એવી ખોટી દલીલો પણ રજૂ કરતા હોય છે પાશ્ચાત્ય સિદ્ધાંત પ્રમાણે સર્જાયેલ આ ઇંજેક્શન પદ્ધતિનો મૂળભૂત હેતુ તો "રક્તાભિસરણ દ્વારા" શરીરમાં ઔષધિઓની અસરને વ્યાપક બનાવવાનો છે એલોપથીની માન્યતા પ્રમાણે લોહીના સુધારાથી શરીરમાંની બધી જ ક્રિયાઓ વ્યવસ્થિત થઈ જતી હોય છે, પરંતુ તેની આ માન્યતાનો આધાર તો રસ રક્તાદિની ઉત્પત્તિના કાળ અને ક્રમની પદ્ધતિમાં રહેલી "ક્ષતિ" છે જ્યારે આયુર્વેદાચાર્યોના સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ પ્રમાણે રક્તની ઉત્પત્તિ થતા પહેલાં ખાધેલ ખોરાકમાથી પ્રથમના પાચ દિવસ સુધી તો "રસધાતુ" નુ મહત્ત્વ તો સ્વાભાવિક રીતે રક્ત કરતાં ઘણું જ વધારે છે તેના સ્પષ્ટીકરણવાળો ખુલાસો તેનો વિદગ્ધતાના વર્ણનમાંથી સહેજે મળી આવે છે આવી વિદગ્ધતાને લઈને શુ શુ નથી થતુ અને શુ શુ થાય છે? તે બાબતને 'सकुर्या द्बहुलान् रोगान् विपद्दृत्यं करोत्यपि" વાળા સક્ષિપ્ત વર્ણને વ્યાપક દૃષ્ટિએ બધુ જ કહી બતાવ્યુ છે આવી આ વિદગ્ધતાનુ કારણ પણ જઠરાગ્નિની મદતા છે આ જઠરાગ્નિની રચનાને પાશ્ચાત્ય શોધકોએ ક્લોમ (પડ-અગ્ન્યાશય Pancreas માની, શરીરની બીજી બધી શાલા (cells) ની રચના કરતા સાવ જુદા પ્રકારની શાલાઓ તરીકે માનેલી છે તેથી આવા આ જઠરાગ્નિ અને રસ ધાતુની શુદ્ધતા જ્યાં સુધી નહીં થાય ત્યાં સુધી રોગની અસરને એકલા લોહીમાંથી કાઢી નાખવાથી માત્ર ક્ષણિક લાભ શિવાય કોઈ વિશેષ લાભ તો થવાનો જ નથી. કારણ રોગની ઉત્પત્તિના મૂળ કારણોમાં જ જ્યાં સુધી ખરાબીની અસર ચાલુ રહેવાની છે ત્યાં સુધી તે લોહી શુદ્ધિના કારણથી "દબાઈ ગયેલો રોગ" ગમે

ત્યારે અને ગમે તે રોગના રૂપમાં એક દિવસ અવશ્ય બહાર પડવાનો જ છે. આ બાબતમાં પાશ્ચાત્ય નેચરોપથીના વિદ્વાન શોધકોનો જે મત, એલોપથીની આ ઇંજેક્શન પદ્ધતિની વિરૂદ્ધમાં, રોગને માત્ર દબાવી દેવા વિષેનો છે તે જ સાવ સાચો અને સૂક્ષ્મતા ધરાવનારો છે તેથી આયુર્વેદ મહાસમ્મેલનના સંચાલકોને આવી આ ગંભીર બાબત ઉપર ખાસ વિચાર કરવો ઘટે છે.

તેવી જ રીતે કેટલીક આયુર્વેદિક ફાર્મસીઓએ આયુર્વેદિક દવાઓના ટિંકચર્સ તૈયાર કરવા માંડ્યા છે. જેમની મૂળ બનાવટમાં તેજ દારૂવાળું રેક્ટીફાઈડ સ્પીરીટ અથવા તો આલ્કોહલ હોય છે. આ બનાવટો આયુર્વેદના સિદ્ધાંતોની વિરુદ્ધ હોઈ આપણા આ હિંદ જેવા ઉષ્ણતા પ્રાધાન્ય દેશને માટે અને ષડ્રસવાળો આહાર કરવાની પ્રથા ધરાવનારાઓ માટે તદ્દન નિરૂપયોગી અને નુકસાનકર્તા વસ્તુ છે. તેની ઉત્પત્તિ અને યોગ્યતાના પ્રમાણમાં તેમના માટે તો પાશ્ચાત્ય શીત વાતાવરણવાળો અને ચાર સ્વાદવાળા આહારજનિત કફ પ્રકૃતિની પ્રાધાન્યતા ધરાવતો તે પશ્ચિમનો દેશ જ બસ છે તેથી આવી આવી આયુર્વેદના મૂળભૂત સિદ્ધાંતને જ અહિત કરનારી બાબતોને અથવા તો કાર્યોને આયુર્વેદના હિતોને સાચવનારી આવી આ દેશની એક માત્ર સંસ્થાએ તો આવા મહાસમ્મેલનો વખતે ભરાતા પ્રદર્શનોમાં તો ઓછામાં ઓછી આવી બાબતોના થતાં પ્રદર્શનને એકદમ બંધ કરવા કડક હાથે પગલાં લેવાં જોઈએ અને જો વધારે કરી શકાય તો આવી ફાર્મસીઓનો એકદમ બહિષ્કાર કરવાની જ ખાસ જરૂર છે. જેને લઈને આયુર્વેદના નામે ચાલતી ફાર્મસીઓ આવા આયુર્વેદનાં જ અહિત કરનારાં કાર્યોને કરતી અટકી જશે અને બીજી નવી નવી ઉત્પન્ન થતી બંધ થશે.

પાશ્ચાત્ય આંધળા અનુસરનારાઓને વિનંતિ

પાશ્ચાત્ય ચાર સ્વાદવાળા આહાર અને તીક્ષ્ણ મદ્યપાન તેમજ કામચેષ્ટાવાળા હમેશના વિહારની સાથે જ તે દેશની આબોહવા પણ ઘનિષ્ટ રીતે સંકળાયેલી છે. તે બાબતને આપણે આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલા ઋતુ પરત્વે દોષોના પ્રકોપના કોઠા ઉપરથી સહેજે સમજી શકીએ છીએ. એટલે અમારો નમ્ર મત તો એવો છે કે જે લોકો પાશ્ચાત્ય સંસ્કારિતાને જ વળગવા ઇચ્છતા હોય તેમના માટે તો તેના સંપૂર્ણ અનુકરણ અને તત્‌જનિત પૂરેપૂરા લાભને મેળવવા તે દેશમાં જ જઈ વસવાટ કરવો, તે જ વધારે ઇષ્ટ હોઈ શકે છે. અહીં રહી આ આર્યાવર્તની સંસ્કારિતા પ્રમાણે વર્તનારાઓને પણ તે બાજુ આકર્ષી વાનર નકલ કરતાં બનાવવામા કેટલો દોષ લાગશે? તેનો તો તેમને જ વિચાર કરવાનો છે. **પદ્ધતિઓના મિશ્રણની જેમ આ પૂર્વ અને પશ્ચિમની સંસ્કારિતાનું મિશ્રણ પણ તેટલું જ આ હિંદને માટે અહિત કરનારું નીવડી રહ્યું છે.**

પ્રમાણભૂત દાખલા તરીકે આપણા દેશના સત્યાગ્રહ આશ્રમોમાં પાશ્ચાત્ય નેચરોપથીના આહારક્રમ પ્રમાણે ભલે ગળ્યા, ખાટા અને ખાર સ્વાદવાળો આહાર અને બધી જાતનાં બાફેલાં શ્યાકો લેવાતાં હોય; પરંતુ તે નેચરોપથીની પદ્ધતિના બીજા વિહારક્રમની યોજના પ્રમાણેની કસરત, સુકા ભીના મર્દન સ્નાન, ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ વગેરેની ક્રિયાઓને જ્યા સુધી પુરેપુરું વળગવામાં આવતું નથી, ત્યાં સુધી તે ક્રિયાઓદ્વારા આડકતરી રીતે શરીરમાંજ ઉત્પન્ન કરવામાં આવતા તુરા, તીખા અને કડવા સ્વાદો ની ખોટ તો રહેવાની જ છે. આવી રીતે હંમેશના આહારવિહારમાં રહી જતી આ ત્રણ સ્વાદોની ખોટ, ગમે તે વખતે, તેનો

પરિપાક કાળ આવતાં, ગમે તે રોગના રૂપમાં, એક દિવસ તો અવશ્ય બહાર પડવાની જ છે. આવા નેચરોપથીના ભક્તોએ કાં તો તે પથીનાં જ સિદ્ધાંતોને સંપૂર્ણપણે અનુરૂપ થઈ જવાની જ જરૂર છે અને નહીં તો આ આર્ય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે છએ છ સ્વાદવાળા યથેષ્ટ મેળવણી સાથેની આહારપદ્ધતિને જ વળગી રહેવાની જરૂર છે. કેમકે શારીરિક ખરી સુખાકારી તો કોઈ પણ એકને જ "સંપૂર્ણપણે" અનુસરવામાં છે, નહીં કે બન્નેના મિશ્રણને.

આપણા દેશમા પણ યોગાભ્યાસીઓને માટે યોગિક સિદ્ધાંત પ્રમાણે એકલા દુગ્ધાહાર કે ફળાહારના જ પ્રયોગો શાસ્ત્રોમાં છે; પરંતુ તેની સાથે સાથે બીજી કેટલીક યૌગિક ક્રિયાઓ પણ છે કે જેમના પ્રયોગવડે શરીરમાં ગમે તેટલા પ્રમાણમાં અગ્નિ તેમજ શીતને પ્રગટ કરી શકાય છે. દાખલા તરીકે ભસ્ત્રિકા કે ભસ્ત્રા પ્રાણાયામના પ્રયોગવડે ગમે તેટલી ઠંડકની ઠંડીમા પણ શરીરમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરી તેને પગમેરાથી રેખ્ઝેચ કરી શકાય છે તે જ પ્રમાણે ગમે તેટલી ગરમીના વખતમા પણ શીતલી કે શીતકારી પ્રાણાયામદ્વારા જોઈએ તેટલી ઠંડકને પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. એટલું જ નહીં પણ આ યોગિક ક્રિયાઓમાં તો સુક્ષ્મતાની પરાકાષ્ઠા જ થઈ ગયેલી છે કે જ્યાં વિજ્ઞાનવાદવાળી બુદ્ધિની શક્તિની પહોંચ થઈ શકવાની જ નથી. એટલે જ આવા આવા સિદ્ધ યોગાભ્યાસી આચાર્યો દ્વારા રચાયેલા આ આયુર્વેદ શાસ્ત્રની જે સુક્ષ્મ વૈજ્ઞાનિકતા છે તેના વડે આ પાશ્ચાત્ય પથીઓના સિદ્ધાંતોનું મંથન કરી જે નવનીતરૂપી સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થએલી છે; તે આ પુસ્તકમાં રજૂ કરવામાં આવ્યું છે. આયુર્વેદનાં આવા આ જ્ઞાનને આજની વિજ્ઞાનદષ્ટિએ વિકસાવી રજૂ કરવાને માટે અમારે અમારા બે શબ્દો આર્ય-

संस्कृतिज्ञ सखी ग्रहस्थेाने माटे पण नम्रभावे रजू करवाना अवश्य बाकी रहे छे.

आरोग्यदाता सखी ग्रहस्थेाने विनंति

आज सुधीमा आपणा हिंद देशनुं करोडेा रूपियानुं द्रव्य उदार दिलना सखी गृहस्थेा द्वारा आरोग्यताना दानमां आ धर्मादा दवाखानाओोनी पाछळ खर्चाई गयुं छे. **दवाखानांओ काढी दर्दीने मटाडवा करतां ते " दर्दीने उगतां ज अटकावी देवा " ए सौथी श्रेष्ठ बाबत छे.** आ बाबतनी पाछळ पाश्चात्य देशेामां अनेक शेाधखेाळने माटे दर वरसे **अबजेा रूपियानुं** द्रव्य खरचाय छे अने ते द्वारा त्यांना सखी ग्रहस्थेा पुण्यलाभ मेळववाना प्रयत्नेा करता हेाय छे. छतां ते लेाकेा आज सुधीमा जोईए तेवी सत्य शेाधेावाळा मार्गोने तेा प्राप्त करी शक्या ज नथी. तेनुं कारण तेा स्पष्ट छे के तेमने **तेमनी शेाधेा स्वरीते विकास पामेली बुद्धिना आधारे ज करवानी हेाय छे.** ज्यारे आपणी सनातन संस्कृतिमां तेा आपणी पासे आपणा पूर्वजेा तरफथी वारसामां मळेली ज्ञानवाळी जे मूडी छे; ते मानवमात्रनी बुद्धि करतां ससारभरमां पग्थी पर **जे आत्मज्ञान छे तेनी ज साथे संबंध धरावे छे.** तेथी ते ज्ञानमां बुद्धिवादवाळा ज्ञाननी पण पराकाष्ठा रहेली छे; मात्र ते ज्ञान केवला गूढ रहस्यवाळुं, सारगर्भित अने संक्षिप्त रूपमा छे. ते आ पुस्तक अने आना पछीना बीजा भाग उपरथी सहेजे समजी शकाशे. **एटले आपणी पासे जे आपणा पूर्वजेानी मूडी छे ते ज सर्वोपरी ज्ञान छे; परंतु आवा आ ज्ञानने तेना खरा वैज्ञानिक स्वरूपमां बहार लाववानी ज आजे तेा आपणने जरूर छे. आवी रीते आ आयुर्वेदना सर्वोपरी ज्ञानना प्रकाशवडे दुनियाभरनी**

વિજ્ઞાનવાદી જનતા તેના નિર્મિત સાચા આરોગ્યતાના માર્ગો તરફ દોરવી, રોગમુક્ત બનાવી, સાચા સુખ અને શાંતિના દાનના લાભ તરફ જો હિંદ દેશના સખાવતીઓ પોતાના યતકિંચિત પણ દ્રવ્યનું વ્યય કરવાની ઉદારતા કરશે; તો તે દિવસ દૂર નથી કે જેને લઈને તેઓ પોતાના દેશ, સંસ્કૃતિ અને શાસ્ત્રને ગૌરવીભૂત બનાવી, તેની સાથે પોતાના નામને સંસારભરમાં અમર કીર્તિના પાત્ર બનાવી શકશે.

પાશ્ચાત્ય પથીના ભક્તોને

વાંચક વર્ગને માટે અને તે પણ ખાસ કરીને આ બન્ને એલોપથી અને નેચરોપથીના જાણકાર વિદ્વાન ડોક્ટરો અને ભક્તો ને માટે તો હંમેશ કહેવાનું રહેશે જ. આ પુસ્તકમાં મિશ્રને આયુર્વેદના સમર્થન કરતા વિષયોને લખતાં, બીજી પદ્ધતિઓની વિરૂદ્ધમાં અમારા તે શાસ્ત્ર પ્રત્યેના દૃષ્ટિકોણને લઈને; કદાચ સંભવિત છે કે અતિશયોક્તિ કે પુનરોક્તિ દોષ થઈ ગયો હોય; અથવા તો ક્યાંઈક વધારે પડતો ભાર મૂકાઈ ગયો હોય, તો તેને "હંસક્ષીરવત્" ધ્યાનમાં નહીં લેતાં માત્ર એક સાચા ડોક્ટર કે નિષ્પક્ષ ભક્ત તરીકે તેમની ફરજ શું છે તે તરફ જ તેમણે ધ્યાન આપવાનું છે. તે ફરજ વિષે જો ડૉ. રોય જેવી મહાન્ સમર્થ વ્યક્તિના શબ્દોમાં જ કહીએ તો નીચે પ્રમાણે છે.

ડૉ. રોયના કચેરીમાંના ભાષણ પછી દુઃખી દર્દીઓ પ્રત્યે દયાર્દ્રતા અને સહાનુભૂતિ ધરાવનારા ત્યાંની મ્યુનીસિપાલિટીના માજી મેયર રાજયોગી સંત શેઠશ્રી જમશેદ મહેતાએ તેમને પ્રશ્ન કર્યો કે આપના અનુભવ પ્રમાણે કઈ પથી સાચી, સંપૂર્ણ અને સારી સિદ્ધ થઈ છે? ડૉ. રોયે જવાબ વાળતાં જણાવ્યું કે

" આ બધી પેથીઓ કરતાં (sympathy) સહાનુભૂતિ જ મારા મત પ્રમાણે સહુથી ચઢે એવી મહાન્ અને શ્રેષ્ઠતમ પથી છે. "

આવી આ ડૉ. રૉય જેવી હિંદની મહાન્ વ્યક્તિના ઉપરોક્ત શબ્દોને ધ્યાનમાં લઈ અમારા લખાણની બાબતમાં, અમો આ પુસ્તકના વાચકવર્ગને વિનંતિ કરીએ કે તેઓએ દુનિયામાં આજે રોગ અને મહારોગના દુઃખોથી પીડાતી જનતાની વધતી જતી સંખ્યા ઉપર, તેમના પ્રત્યેની સહાનુભૂતિવાળા દૃષ્ટિકોણથી જ આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવેલા વિવેચનો ઉપર, એક નિષ્પક્ષ તરીકે જ વિચાર અને મનન કરવાનો છે. આ અમારા મિશનની વિનંતિને સ્વીકારનારા અને દુઃખીઓના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ (હમદર્દી) ધરાવનારા સાચા ડૉક્ટરો તો ઘણા જ થોડા હશે. તેમ છતાં દુનિયાના પટ ઉપર આવી વ્યક્તિઓ નહીં હોય; તે તો બની શકે નહીં. જે આવી (sympathy) સહાનુભૂતિવાળી પેથીને સાચા દિલથી અનુસરવાવાળા ડૉક્ટરો છે; તેમને જ અમારી આ નમ્ર વિનંતિ છે.

આ પુસ્તક લખવામાં આયુર્વેદ પદ્ધતિને બીજી બધી પદ્ધતિઓ કરતાં, જે સવિશેષ સત્ય, સંપૂર્ણ અને શાશ્વત સિદ્ધ કરી બતાવવા માટે, જેવી જેવી રીતના પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા છે. **તેમાંના દરેકે દરેક પ્રયત્નોને સત્યતાની કસોટીએ ચઢાવવા તેમને અવશ્ય પ્રયત્નો હાથ ધરવાં જોઈએ.** દરેક ઠેકાણે મોટા મોટા શહેરોમા તેમના એસોસિએશનો છે. તે દરેક એસોસિએશનોમાંથી એકેક ડૉક્ટર, કે જે બહુ જ સારી લાયકાત ધરાવતો હોય, **" તેમને પશ્ચિમના દેશોમાં થએલી શોધોના પુનઃ હિંદી નિરીક્ષણ માટે યોજવા જોઈએ. "** કારણકે જે સિદ્ધાંતો ત્યાં શોધાઈને અહીં આવ્યા છે; તે ત્યાંની પરિસ્થિતિના પ્રમાણમાં

આ દેશને કેટલા લાગુ પડી શકે છે ! ને જાણવાની તેમને તક મળી શકે. ઉપરાંત આવી તપાસ દરમિયાન એમ પણ બનવાનું સભવિત લાગે છે કે તેમને પાશ્ચાત્ય શોધો કરતાં અહીંયાં પણ કાંઈક વિશેષ નવું જાણવા જેવું અવશ્ય મળી રહેવાનું છે. કારણ હિંદની સસ્કૃતિ અતિ પ્રાચીન અને મહાન્ તત્ત્વવેત્તાઓદ્વારા ઘડવામા આવેલી છે

આ બાબતમા એક જાત–અનુભવનો દાખલો અત્રે રજૂ કરવાથી તે બહુ જ ઉપયોગી થઇ પડશે એમ મનાય છે અને આવી રીતે આ પુસ્તક લખવાનું સાહસ ખેડવાની શક્તિ પણ તેને જ આભારી છે

પાયોરિયા રોગ વિષયક તપાસ દરમિયાન ઇશ્વરકૃપાથી અમોને પાશ્ચાત્ય અને પૌર્વાત્ય સિદ્ધાંતોમાં ઊંડા ઉતરવાની એક સુંદર તક સાંપડી તેમાં જાણવા મળ્યુ કે પાયોરિયા રોગના આંતરરાષ્ટ્રીય સમિતિએ સ્વીકારેલ એક જાણીતા કારણ તરીકે ખેરી–Tartar નું દાંત ઉપર જામવું, એ એક માનવશરીરની રચનાની જ સ્વાભાવિકતા ઉપર અવલબે છે તે એટલે સુધી કે આજે જે ખેરી દાંત ઉપર જામી જતી દેખાય છે, તે સૃષ્ટિના આદિ પુરુષના દાંત ઉપર પણ બાઝતી હતી. તે વખતે તે, બીજ રૂપમાં હતી, તો આજે તેનુ મોટું સ્વરૂપ વૃક્ષ રૂપમા પ્રગટ થએલું છે. આ ખેરીની ઉત્પત્તિનું મૂળભૂત કારણ પણ થૂંકની રચનામાં સ્વાભાવિક રીતે સમાયેલો ક્ષાર (Calcium) વાળી ખારાશ હોય છે.

આવી આ ઉપરોક્ત બાબતને પ્રથમ તો આયુર્વેદના સિદ્ધાંતની કસોટીએ ચઢાવવામાં આવી તેના પરિણામે જાણવા મળ્યુ કે ખેરી અને થૂંકમાંનો ક્ષાર આ બન્ને રોગી પરિસ્થિતિ-

ની જ નિશાની છે; નહીં કે નીરોગિતાની નિશાની છે. આયુર્વેદનો આ વિરોધ અને તે પણ એક વૈજ્ઞાનિક શેાધની સામેનો હેાવાથી, તે બાબતમાં નેચરોપથી જેવી વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિની અંદર પણ પ્રવેશ કરવાની તક મળી આવી. આયુર્વેદ અને નેચરોપથી બન્નેની થૂંકમાંના ક્ષાર વિષે ઐકયતા મળી આવતાં, નેચરોપથીની શ્રદ્ધા દઢતમ થઈ ગઇ. પછી તેા ખેરી વગરની સાચી નિરોગા પરિસ્થિતિને જોવા માટે જીજ્ઞાસા વધવા માંડી.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખેરીને લઇને તેા પાયેારિયા થઈ શકતેા જ નથી. જોકે ખેરી બાઝવી એ એક રોગ જ છે; પરંતુ તે સ્વતંત્ર રોગ પણ થઇ શકે છે આયુર્વેદ ખેરીના રોગને સ્વતંત્ર રોગ જ ગણે છે અને તેને લઇને તેા પાયેારિયા થઈ શકતો નથી; પરતુ પાયેારિયાની આયુર્વેદિક શરૂઆત પછી તેના ઉપદ્રવ તરીકે તે રોગની ઉત્પત્તિ અવશ્ય થતી હેાય છે. પાયેારિયાની આયુર્વેદિક શરૂઆત પાશ્ચાત્યેાની શરૂઆતના ઘણા વખત પહેલાં થતી હેાય છે અને વચગાળે આ ખેરી બાઝવાની શરૂઆત પણ થઈ જાય છે. આ બાબતમા ખુલાસા વર્ણન તેા સ્વતંત્ર પુસ્તકમાં કરવામા આવશે જ. તેમ છતાં જુનાગઢ સ્ટેટના મર્હુમ ચીફ મેડીકલ ઓફીસર હાયનેાપ્લારટીના કર્તા અને બોમ્બે યુનિવરસીટીના ફેલેા ડૉ. ત્રિભુવનદાસ મેાતીચંદ શાહ L. M. નેા જે જાતઅનુભવ પેાતાના પુસ્તક "શારીર અને વૈદ્યક શાસ્ત્ર" માં દંતના વ્યાધિના વર્ણન તળે પાના ૬૬૭ ઉપર નીચે પ્રમાણે લખેલેા છે તેનાથી આયુર્વેદે માનેલ ખેરીના એક સ્વતંત્ર રોગ તરીકેની જ પુષ્ટિ થાય છે

"ખેરીના થર દાંત ઉપર જામેલા છતાં કેટલાકને કશી હરકત થતી નથી."

સારાંશ કે પેરીના સ્વતંત્ર રોગમાં પાયોરિયા હોતો જ નથી; પરંતુ પાયોરિયામાં પેરીના રોગની ઉત્પત્તિ અવશ્ય થાય છે; જે આયુર્વેદના સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણનું જ પરિણામ છે.

પ્રચાર પ્રવાસ દરમિયાન રાજકોટમાં ભાવનગર સ્ટેટ રેલ્વેના માજી એંજીનીયર રા. હેમચંદભાઈ સાથેની વાતચીતમાં તેમની પાસેથી જાણવા મળ્યું કે તેમણે મોરબી સ્ટેટના નવલખી બંદર ખાતે ઘણા ઊંટવાળા લોકોના દાંત અંદર અને બહાર બન્ને બાજુથી એકદમ દૂધ જેવા સ્વચ્છ જોએલા અને તે સાઠ સિત્તેર વરસ જેટલી મોટી ઉમરે પણ મજબૂતમાં મજબૂત જણાઈ આવવાથી આ તપાસ કરવાની તેમને એક તક મળી હતી. તેમના ખોરાક વિષયમાં તપાસ કરતાં માલુમ પડ્યું કે આયુર્વેદના સિદ્ધાંતાનુસાર તે લોકોને તેવો રોગ થાય જ નહીં. આવી રીતે આયુર્વેદના સિદ્ધાંતોની સત્યતા અને સંપૂર્ણતાને જાણ્યા પછી, અમારા જેવા અદના સેવકોના મનમાં જે સાચો આનંદ થવો જોઈએ, તેનો અનુભવ કરવા માંડ્યો અને ઈશ્વરનો પાડ માની; તેને ધન્યવાદ આપ્યા.

ત્યાર પછીના પ્રચાર કાર્ય માટેના પ્રવાસ દરમિયાન ચોરવાડના સેવાભાવી રાષ્ટ્રસેવક શેઠ હુરખચંદ મોતીચંદ શાહની સાથે એક વ્યાખ્યાન પછી વાતચિત દરમિયાન માલુમ પડ્યું કે તેમને ત્યાં એક ખેડૂત ડોશી પંચોતેર વરસ કરતાં વધુ મોટી ઉમરનાં છે. તેમના દાંત જોઈએ તેટલા સ્વચ્છ અને મજબૂત છે. ડોશીમાના દાંત તેમને ઘેર જઈ જોતાં તે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તદ્દન નીરોગી જણાયા, આ પહેલવહેલો પ્રસંગ હોવાથી તેમના દાંતનો, જોઈએ તેવી પદ્ધતિએ દાંતની અંદર જીભવાળી બાજુમાંથી, ફોટો લેવરાવી સાથે લેવામાં આવ્યો. બીજે દિવસે માંગરોળમાં પણ ૬૫ વરસ જેટલી ઉમરના એક

વયોવૃદ્ધ ગૃહસ્થ રા. સામળદાસભાઈના પણ એવા જ દૂધ જેવા દાંત જોવા મળેલા. આ બન્નેનો ખોરાક સાવ સાદો અને જૂની ઢબનો હતો. તેમને ચહાના ચાલુ વ્યસને બાથમાં ઝડપ્યા ન હોતા. ત્યારબાદ તો પ્રવાસ દરમિયાન એક બ્યાસી વરસ જેટલી મોટી ઉમરની વ્યક્તિના દાંત પણ સ્વચ્છતા સાથે મજબૂત જોવા મળેલા.

આવી રીતે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખેરી વગરના નિરોગી દાંતવાળા માણસોને જોયા પછી ઈશ્વરની અનન્ય પ્રેરણાથી તેમજ દયાદૃષ્ટિવડે જે જ્ઞાન આ સેવકને પ્રાપ્ત થયું છે, તે આ પુસ્તકદ્વારા રજૂ કરવામાં આવે છે. આ પુસ્તકદ્વારા પ્રગટાવવામાં આવેલા પ્રકાશવડે તેના સાચા ખોટાની સહૃદય ભાવનાથી તપાસ કરવાનો ભાર તો હુવે જે તે પદ્ધતિના વિદ્વાનોને શિરે ચાલ્યો જાય છે. તેમની હવે તો એ ફરજ છે કે તેમને હિંદના મારવાડ, મેવાડ અને પંજાબ જેવા પ્રાંતોના, અંદરના ભાગોમાં વસતા, ગામડાઓમાં જઈ ત્યાંના સુખી કુટુંબના અને મોજશોખમાં નહીં ઉતરેલા એવા તદ્દન નીરોગી માણસોના રસ, રક્ત, પિત્ત, લાળ વગેરેની તપાસ દ્વારા, તેમની રચનામાં રહેલા ક્ષારની અને નીરોગી શરીરમાં વસતા જંતુઓની રીતસરની તપાસ ચાલુ કરવી જોઈએ. તે પહેલાં તો પહેલી તકે, તેમના દાંત ખેરી વગરના છે કે કેમ તેની જ તપાસ કરવી જોઇએ. જેને લઇને પછી તો તેમને ઊંડી તપાસ માટેનું એક જબરદસ્ત પ્રમાણ મળી રહેવાનું છે. આવી આ તપાસ ક્રિયા માટેનાં જે સ્થળો પસંદ કરવામાં આવે; ત્યાં પહેલી વસ્તુ ખાસ જોવાની એ હોય છે કે ત્યાં ચાલુ જમાનાની ચહા દેવીની પધરામણી થઈ તો નથી ને. જો ત્યાં રીતસરની તપાસ કરવામાં આવશે તો તપાસ કરનારાઓને

દિવ્ય ચક્ષુનો લાભ થશે અને તે દ્વારા, તે પાશ્ચિમાત્યોની આંખ ઉઘાડી તેમને તે સત્ય પ્રકાશ તરફ જોતા કરી મૂકશે; એમાં સહેજે શંકા હોઈ શકે જ નહીં.

" અમદાવાદ ખાતે ગુરૂશ્રીની સેવામાં રહી વિદ્યા શિખતી વખતે હિંદની પ્રાચીન દંત કાઢવાની કળાનો ચમત્કાર જોઈ ત્યાંના જ જાણીતા પાંચ ડૉકટરોના મંડળે જેમ સત્ય વસ્તુની ખરી કદર પાછળ પોતાની ડૉકટરીના મિથ્યાભિમાનનો ત્યાગ કરી સહૃદયતા દાખવી છે અને તે બાબતને પાના ૧૧૩ ઉપરના લખાણ તા. ૮-૩-૩૫ રૂપમાં લખી અર્પણ કરેલ છે. તે જ પ્રમાણે આ પુસ્તકને વાંચી બીજા ડૉકટરો પણ તેનો પૂરેપૂરો વિચાર કરશે અને તજ્જનિત પોતાનું અમૂલ્ય અભિપ્રાય (પછી તે ભલે વિપક્ષ કે પક્ષમાં હોય તો પણ) અમોને જણાવવા મહેરબાની કરી તસ્દી લેશે તો તેમનો મહુત્ ઉપકાર માનવામાં આવશે.

આયુર્વેદના ઉદ્ધારકોને વિનંતિ

આવા આ બે શબ્દો સાચા હૃદયની સહાનુભૂતિ ધરાવનારા ડૉકટરો માટે સેવામાં રજૂ કરી હવે થોડુંક વૈદ્ય બંધુઓને પણ નિવેદન કરવાનું રહે છે. વૈદ્ય બંધુઓ તો હંમેશ આયુર્વેદના ઉદ્ધારની જ વાતો કરતા હોય છે. તેમાં વળી જે વૈદ્યો થોડુંક પશ્ચિમીય મિશ્રણવાળું જ્ઞાન ધરાવતા હોય છે, તે તો આયુર્વેદના સંશોધન ઉપર ભાર મૂકી તેનો ઉદ્ધાર કરવાની જ ઈચ્છા ધરાવતા હોય છે. આ જ પ્રમાણે કેટલાક ડૉકટરો પણ આયુર્વેદના જ્ઞાનમાં થોડુંક ચંચુપ્રવેશ કરી, તે પણ સંશોધન અને ઉદ્ધારના પ્રણેતા થવા પ્રયત્નો કરવા માંડે છે. આ બધાયને આ ઇન્સ્ટીટ્યૂશનની નમ્ર વિનંતિ છે કે જે શાસ્ત્ર માનવ માત્રનું આ ભવમાંથી અને પરભવમાંથી ઉદ્ધાર કરવાની શક્તિ

ધરાવતું હોય; તેનો આ ક્ષુદ્ર માનવીદ્વારા ઉદ્ધાર કરી શકાશે ખરો ? આ તે વળી, વિશ્વંભરને પોષણ આપવાની અને સૂર્યને દીવો દેખાડવાની રીત તે કયા પ્રકારની છે ? આવા આ મહાન્ ઉદ્ધારક આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર તો કદાપિ કાળે બની શકવાનો જ નથી. હાં ! તેના સાચા અને એકનિષ્ટ ઉપાસકો બની તેના જ્ઞાન દ્વારા સંસારી માનવીઓના ઉદ્ધાર—રોગમુક્તતાને માટે, જો તેના સંક્ષિપ્ત અને ગૂઢાર્થવાળા રહસ્યનો ઉકેલ કરી, તેના પ્રકાશને વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સંસાર સમક્ષ રજુ કરવામાં આવે તો, તે દ્વારા હિંદ દેશ અને તેની સંસ્કૃતિને પુનઃ ગૌરવવંતાં બનાવી સર્વોચ્ચતમ શિખરે પધરાવવામાં, તેઓ શક્તિશાળી અવશ્ય નીવડી શકશે.

તે જ પ્રમાણે જે વિદ્વાન ડૉકટરો પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવાદને જ સર્વોપરી માની, તેમાં લોભાઈ, આયુર્વેદનું સંશોધન કરવા ઈચ્છે છે, તેઓ પોતાનો સાચો માર્ગ જ ભૂલ્યા છે. કારણ જે આયુર્વેદ શાસ્ત્ર આવી આવી વિજ્ઞાનવાદનું પીઠબળ ધરાવતો એ મહાન્ વૈદ્યક પદ્ધતિ એલોપથી અને નેચરોપથીના કલેવરની પણ રોગગ્રસ્ત અવસ્થાને, પોતાની ઝીણવટ ભરેલી તપાસને અંતે, પકડી પાડી તેના રોગનો નિશ્ચય કરી શકે છે અને તેને પોતાના સંશોધનની દિશા પણ સૂચવી શકે છે. તેનું જ સંશોધન, એ તો ઘરડા અને અનુભવી બાપાને ' તમને કોઈ જ અનુભવ નથી ' એમ કહેવાની ધૃષ્ટતા કરવા સમાન છે. તેમને તેમના, પોતાના વિજ્ઞાનવાદી વિશાળ મસ્તિષ્કનો જો સંશોધન માટે જ ઉપયોગ કરવો હોય તો, આયુર્વેદ શાસ્ત્રે તેમના માટે તે દિશા ઉઘાડી કરી દીધી છે. તે, આયુર્વેદના પ્રકાશરૂપી દીપકને હાથમાં રાખી આ બન્ને વૈદ્યક પદ્ધતિઓની ભૂલોને, તેમની અપૂર્ણતાને અને તેમના વિરોધાભાસને પોતાની

શક્તિવડે સુધારી પૂર્ણ બનાવી, આપસઆપસમાં ઐક્યતાનો સંબંધ સધાવી શકે છે. આવી રીતે દુઃખીઓ પ્રત્યેની પોતાની સહૃદયતા અને સહાનુભૂતિને દેખાડવા તેમને પોતે સાચા માર્ગદર્શક થવાની જ ખાસ જરૂર છે.

આવી રીતે જગતકલ્યાણની ભાવના સાથે સર્જાયેલા, આર્યાવર્તની મહાન્ પરોપકારી આર્યસંસ્કૃતિના આરોગ્યશાસ્ત્ર-આયુર્વેદના તુલનાત્મક જ્ઞાનનો પ્રકાશ, આ પુસ્તકદ્વારા, રજૂ કરતાં અમને ઘણો જ આનંદ થાય છે. આમાં રહેલી જગતકલ્યાણની ભાવનાનું દિગ્દર્શન તો માત્ર તેના સ્વસ્થતાના વર્ણન ઉપરથી સહેજે જ સમજી શકાય છે. યથા "प्रसन्नात्मेंद्रिय मनः स्वस्थइत्यभिधीयते" એટલે કે તે જ સ્વસ્થ મનુષ્ય છે કે જેની ઇંદ્રિયો પોતપોતાના વિષયમાં તૃપ્ત છે, જેનું મન સહેજ પણ ઉદ્વેગ-રાગ દ્વેષ-વગરનું છે અને જેનો આત્મા પરમાનંદના સુખનો અનુભવ કરી રહેલ છે. જ્યારે આયુર્વેદના ઉપરોક્ત સ્વસ્થતાવાળા સિદ્ધાંત પ્રમાણેની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા જગતમાં વ્યાપક બનશે, ત્યારે જ એકબીજાના હક્કો આંચકી લેવાની ઈર્ષ્યક ભાવનાઓનો નાશ થશે; અલ્પસંતોષી પુરૂષો બનશે; મનની કોઈ પણ દિવસ નહીં ધરાવા (તૃપ્ત થવા) વાળી ભૂખ શાંત પડશે; મનુષ્ય મનુષ્યમાં વિશ્વબંધુત્વની ભાવના જાગશે અને આવી રીતે જગત્ માત્ર સુખ અને શાંતિના ખોળે આત્માનંદનો અનુભવ કરતો થશે. પ્રભુ કરો અને એ ખરી સ્વસ્થતા જગતમાં ત્વરિત વ્યાપો અને કલહ-કલત્રનો સર્વથા નાશ થાવ

